

सोने में तेजी से गोल्ड ईटीएफ का चला जादू, चौंका रहा रिटर्न

● रिटर्न देने में एसआईपी को भी पीछे छोड़ा ● सोने के ईटीएफ ने निपटी ईटीएफ को भी पछाड़ा ● एसबीआई गोल्ड ईटीएफ में 54.35% का रिटर्न मिला ● गोल्ड ईटीएफ में मार्च में मुनाफा वसूली देखी गई

निवेश मंत्रा

बिजनेस डेस्क

सोने में आई तेजी ने कई फंड में भी तेजी ला दी है। पिछले एक साल में एसआईपी रिटर्न के मामले में गोल्ड ईटीएफ ने निपटी ईटीएफ को काफी पीछे छोड़ दिया है। जानकारों के मुताबिक आने वाले दिनों में सोने में और तेजी बनी रह सकती है। वहीं, कुछ जानकारों के मुताबिक इसकी कीमत में कुछ गिरावट की भी उम्मीद है। अगर आप एसआईपी के जरिए म्यूचुअल फंड में निवेश करते हैं तो अच्छे रिटर्न के लिए आपको अपनी रणनीति में बदलाव करना पड़ सकता है। सोने में तेजी से इससे जुड़े फंड ने अच्छा रिटर्न दिया है। सोने की कीमतें इस समय एक लाख के आसपास चल रही हैं। मंगलवार को तो 1800 रुपये का उछाल आया और 10 ग्राम सोना 1 लाख रुपये के रिकॉर्ड स्तर को पार कर गया। एक विश्लेषण के मुताबिक, पिछले एक साल में एसआईपी रिटर्न के मामले में गोल्ड ईटीएफ ने निवेशकों को चमका दिया है। यानी निवेशकों को भरपूर रिटर्न मिल रहा है। ऐसे में निवेशक अब सोने की तरफ अग्रसरित हो रहे हैं।



यह मिलता रिटर्न

अगर किसी ने एसबीआई गोल्ड ईटीएफ में हर महीने 10,000 रुपये का एसआईपी किया होता, तो उसे एक साल में 54.35% का रिटर्न मिला। वहीं, एसबीआई निपटी 50 ईटीएफ में इतना ही निवेश करने पर सिर्फ 2.93% रिटर्न मिला। अन्य 16 गोल्ड ईटीएफ ने पिछले एक साल में 48.32% से 54.85% तक का रिटर्न दिया है। एक्सिस गोल्ड ईटीएफ ने 54.85% और निप्पोन इंडिया ईटीएफ गोल्ड ने 48.32% का रिटर्न दिया है।

बाकी ईटीएफ का क्या हाल

15 निपटी 50 ईटीएफ ने 2.87% से 3.03% तक का रिटर्न दिया। इनमें क्वांटम निपटी 50 ईटीएफ एकओएफ ने 3.03% और इनवेस्टो इंडिया निपटी 50 ईटीएफ ने 2.87% का रिटर्न दिया। बाजार के जानकारों का मानना है कि सोने में उतार-चढ़ाव अभी जारी रहेगा। जोखिम उठाने वाले निवेशक इस तेजी का फायदा उठा सकते हैं, जबकि सावधानी बरतने वाले निवेशक गिरावट का इंतजार कर सकते हैं।

क्या है गोल्ड ईटीएफ

गोल्ड ईटीएफ एक ऐसी एक्सचेंज-ट्रेडेड फंड है, जिसमें सोने की कीमत को टैक करने के लिए निवेश किया जाता है। यह एक ऐसी संपत्ति है जो सोने की कीमत के साथ बढ़ती है, जैसे कि अगर सोने की कीमत बढ़ती है, तो गोल्ड ईटीएफ की कीमत भी बढ़ेगी। यह भौतिक सोने का प्रतिनिधित्व करता है, लेकिन उसे शारीरिक रूप से रखने की आवश्यकता नहीं होती है। यह निवेशकों को सोने में निवेश करने का अवसर प्रदान करता है बिना भौतिक सोना खरीदने की आवश्यकता के।

मुख्य विशेषताएं

- सोने की कीमत के साथ जुड़ा** : गोल्ड ईटीएफ की कीमत सोने की कीमत के साथ जुड़ी होती है, इसलिए निवेशकों को सोने की कीमत में उतार-चढ़ाव का लाभ मिल सकता है।
- एक्सचेंज पर ट्रेडिंग** : गोल्ड ईटीएफ को स्टॉक एक्सचेंज पर ट्रेड किया जा सकता है, जैसे कि शेयर।
- लिक्विडिटी** : गोल्ड ईटीएफ में निवेश करने से निवेशकों को लिक्विडिटी का लाभ मिलता है, क्योंकि वे अपने निवेश को आसानी से बेच सकते हैं।
- पारदर्शिता** : गोल्ड ईटीएफ की कीमतें और होल्डिंग्स पारदर्शी होती हैं, जिससे निवेशकों को अपने निवेश के बारे में जानकारी मिलती है।

ऐसे करता है काम

- भौतिक सोने का प्रतिनिधित्व** : गोल्ड ईटीएफ एक यूनिट के रूप में भौतिक सोने का प्रतिनिधित्व करते हैं, आमतौर पर एक ग्राम सोने के बराबर।
- स्टॉक एक्सचेंज पर कारोबार** : इन फंड्स को शेयर बाजार में खरीदा और बेचा जा सकता है, जैसे कि अन्य स्टॉक।
- निवेश का सरल तरीका** : यह सोने में निवेश करने का एक आसान और सुलभ तरीका है, क्योंकि भौतिक सोना खरीदने, रखने और सुरक्षित करने की तुलना में यह सरल है।
- कम अस्थिरता** : गोल्ड ईटीएफ, इक्विटी की तुलना में कम अस्थिर होते हैं।
- सुरक्षा** : भौतिक सोने के रूप में, यह मुद्रास्फूर्ति और आर्थिक अनिश्चितता के खिलाफ एक बचाव के रूप में काम कर सकता है।
- निवेश** : गोल्ड ईटीएफ में निवेश करने के लिए, आपको एक डीमैट और ट्रेडिंग खाता खोलना होगा। इसके बाद आप अपनी निवेश की मात्रा शुरू कर सकते हैं और समय आने पर बढ़िया मुनाफा भी कमा सकते हैं। निवेश का लंबा लक्ष्य बनाकर करें।

स्वीप-इन-एफडी, जब जरूरत हो निकालें रुपये व ब्याज भी बढ़िया

जानकारी

बिजनेस डेस्क

अगर बात निवेश की आती है तो ट्रेडिशनल फिक्स्ड डिपॉजिट (एफडी) सबसे सुरक्षित निवेश माना जाता है। एफडी की बात करें तो यह सेविंग्स अकाउंट से अधिक या तकरीबन डबल ब्याज देता है। बैंकों के सेविंग्स अकाउंट पर जहां 3.5 से 4 फीसदी सालाना के हिसाब से ब्याज मिल रहा है, वहीं फिक्स्ड डिपॉजिट पर 7 से 8 फीसदी ब्याज दर है। हालांकि एफडी में एक तय समय के लिए पैसा ब्लांक हो जाने से तुरंत लिक्विडिटी की सुविधा नहीं मिलती है। इस वजह से बहुत से लोग सेविंग्स अकाउंट में पैसे पड़े रहने देते हैं। लेकिन अगर आप लिक्विडिटी के साथ हाई इंटरेस्ट रेट चाहते हैं तो आपके लिए स्वीप इन एफडी बेहद काम आ सकती है। स्वीप-इन-एफडी एक ऑटो-स्वीप सर्विस होती है। इसके तहत आपके सेविंग्स अकाउंट में जो भी एक्स्ट्रा पैसे होते हैं, उन्हें एफडी में ट्रांसफर कर दिया जाता है। इसमें एफडी के बराबर ब्याज मिलता है। एफडी की स्वीप-इन सुविधा निवेशक को बैंक खाते में अतिरिक्त धनराशि को एफडी अकाउंट में ट्रांसफर करने की अनुमति देता है। कहने का मतलब है कि स्वीप-इन-एफडी एक ऑटो-स्वीप सर्विस होती है। इसके तहत आपके सेविंग्स अकाउंट में जो भी एक्स्ट्रा पैसे होते हैं, उन्हें एफडी में ट्रांसफर कर दिया जाता है। यानी यह एक प्रकार का फिक्स्ड डिपॉजिट है जो निवेशकों को अपने बचत खाते से अतिरिक्त धनराशि को ऑटोमैटिक रूप से एफडी खाते में ट्रांसफर करने की अनुमति देता है। इसमें जहां एफडी के बराबर ब्याज मिलता है, वहीं इमरजेंसी में भी तुरंत आप अपने फंड तक पहुंच सकते हैं।

तय करनी होती है लिमिट

स्वीप-इन-एफडी के लिए आपको पहले अपने अकाउंट के लिए एक थ्रेसहोल्ड लिमिट तय करनी होगी। इस लिमिट से ज्यादा पैसे एक्स्ट्रा पैसे माने जाएंगे। वैसे तो बैंक ही स्वीप थ्रेसहोल्ड लिमिट तय करना है, लेकिन अकाउंट होल्डर को जरूरत के हिसाब से इसे कस्टमाइज करने का विकल्प भी देता है। यह वह लिमिट होती है, जिससे अधिक पैसे होने पर वह अकाउंट खुद ही एफडी अकाउंट में ट्रांसफर हो जाता है। इस तरह से आपने जो लिमिट तय की है, उसे इमरजेंसी फंड के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं, वहीं एक्स्ट्रा फंड पर आपको एफडी वाला ब्याज मिलने लगेगा।

अवधि और कम से कम निवेश

स्वीप इन एफडी की अवधि 1 साल से 5 साल की होती है। वहीं, बैंक आम तौर पर बचत खाते से स्वीप-इन एफडी में 1 हजार रुपये के मल्टीपल में रकम ट्रांसफर करते हैं। कुछ बैंक निवेशकों के निर्देश के अनुसार 1 रुपये से 1000 रुपये की रेंज में ट्रांसफर की भी अनुमति देते हैं।

कितनी है ब्याज दर

स्वीप-इन एफडी खाते के लिए ब्याज दर किसी भी सामान्य एफडी के समान ही होती है। यह निवेश की अवधि पर भी निर्भर करता है। जैसे एफडी में अलग-अलग अवधि के लिए अलग अलग ब्याज दरें तय होती हैं।

बैंकों में अलग अलग ब्याज दर

बैंक	ब्याज दर
एक्सिस बैंक	5.75%-7.00%
एसबीआई	4.75%-6.50%
एचडीएफसी	4.50%-7.00%
आईसीआईसीआई	4.50%-6.90%
केनरा बैंक	5.50%-6.70%
बैंक ऑफ बड़ौदा	5.50%-6.50%

स्वीप-इन-एफडी एक ऑटो-स्वीप सर्विस होती है सेविंग्स अकाउंट में जो भी एक्स्ट्रा पैसे होते हैं, उन्हें एफडी में ट्रांसफर किया जाता है, इसमें ब्याज दर किसी भी सामान्य एफडी के समान ही होती है, ब्याज निवेश की अवधि पर भी निर्भर करता है

दंपति के लिए खास स्कीम, हर साल एक लाख से ज्यादा होगी इनकम

पोस्ट ऑफिस एमआईएस में वन टाइम करना होगा डिपॉजिट ● सिंगल अकाउंट के जरिए 9 लाख और ज्वॉइंट के जरिए 15 लाख तक जमा कर सकते हैं जमा

रिटर्न

बिजनेस डेस्क

अगर आप शादीशुदा हैं और रेगुलर इनकम के लिए किसी अच्छी स्कीम की तलाश में हैं तो ध्यान दें। आप सरकारी स्कीम की तरह एक ज्वॉइंट अकाउंट खुलवाकर हर साल 1 लाख 10 हजार रुपये (1.10 लाख रुपये) की इनकम कर सकते हैं। हम बात कर रहे हैं पोस्ट ऑफिस की मंथली इनकम स्कीम (पीओएमआईएस) के बारे में। आकर्षक ब्याज दरों के साथ, पोस्ट ऑफिस का यह मंथली इनकम अकाउंट निवेश के लिए एक सुरक्षित विकल्प है। इस स्कीम में वन टाइम डिपॉजिट करने पर रेगुलर इनकम का लाभ मिलता रहता है।

ब्याज दर 7.4% सालाना

पोस्ट ऑफिस मंथली इनकम अकाउंट पर मौजूदा ब्याज दर 7.4 फीसदी सालाना है। इसमें अब सिंगल अकाउंट के जरिए 9 लाख और ज्वॉइंट अकाउंट के जरिए अधिकतम 15 लाख रुपये जमा किए जा सकते हैं। पोस्ट ऑफिस की मंथली इनकम अकाउंट सरकार द्वारा समर्थित स्मॉल सेविंग्स स्कीम है, जहां गारंटीड रिटर्न मिलता है। पोस्ट ऑफिस की योजना है तो इसमें 100 फीसदी सुरक्षा की गारंटी है। इसमें सिंगल अकाउंट के साथ ही स्प्राउंस के साथ मिलकर ज्वॉइंट अकाउंट खोलने की भी सुविधा है।

हर माह कितनी आएगी रकम

ज्वाइंट अकाउंट में

- ब्याज दर: 7.4 फीसदी सालाना
- ज्वॉइंट अकाउंट से अधिकतम निवेश: 15 लाख रुपये
- सालाना ब्याज: 1,11,000 रुपये
- मंथली ब्याज: 9250 रुपये

अगर सिंगल अकाउंट हो तो

- ब्याज दर: 7.4 फीसदी सालाना
- सिंगल अकाउंट से अधिकतम निवेश: 9 लाख रुपये
- सालाना ब्याज: 66,600 रुपये
- मंथली ब्याज: 5550 रुपये

मैच्योरिटी के बाद एक्सटेंड कर सकेगे

इस स्माल सेविंग्स स्कीम पर 7.4 फीसदी सालाना ब्याज मिल रहा है। इसमें जमा पैसे पर जो भी सालाना ब्याज होता है, उसे 12 हिस्से में बांट दिया जाता है, और वह हर महीने आपके अकाउंट में आएगा। अगर आप मंथली पैसा निकालें तो वह आपके पोस्ट ऑफिस सेविंग अकाउंट में रहेगी और मूलधन के साथ इस धन को भी जोड़कर आपको आगे ब्याज मिलेगा। इस स्कीम की मैच्योरिटी 5 साल है, लेकिन 5 साल बाद नए ब्याज दर के हिसाब से इसे आगे बढ़ा सकते हैं।

क्या है स्कीम के लिए योग्यता

- बालिग के नाम से सिंगल अकाउंट



कुछ टिप्स अपनाएं और घटाएं होम लोन की ईएमआई का बोझ

सुझाव

बिजनेस डेस्क

हर किसी का मन होता है कि अपने सपनों का घर खरीदे, लेकिन इस महंगाई के जमाने में शहरी इलाकों में घर लेना मुश्किल होता जा रहा है। ऐसे में लोग होम लोन का सहारा लेते हैं और होम लोन की ईएमआई हर महीने भरना भी एक बड़ी जिम्मेदारी होती है। होम लोन एक प्रकार का ऋण है जो व्यक्तियों को घर खरीदने या बनाने के लिए प्रदान किया जाता है। यह ऋण आमतौर पर बैंक या वित्तीय संस्थान द्वारा प्रदान किया जाता है और इसकी अदायगी कई वर्षों में की जाती है। अगर आप होम लोने के बोझ को कम करना चाहते हैं, तो कुछ आसान टिप्स को अपनाकर राहत पा सकते हैं। हालांकि होम लोन लेने से पहले, यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने वित्तीय स्थिति और ऋण की शर्तों को ध्यान से समझें और अपने निर्णय के बारे में सुनिश्चित हों।

डाउन पेमेंट का रखें ध्यान

जब आप घर खरीदते हैं, तो जितना अधिक पैसा शुरू में डाउन पेमेंट के लिए देगे, उतना ही कम लोन की, ईएमआई देना पड़ेगा। कम लोन ईएमआई का मतलब आपको कम ब्याज भी देना होगा। इसलिए, कोशिश करें कि शुरुआत में ही ज्यादा से ज्यादा रकम जमा करें।

लोन की अवधि बढ़ाएं

अगर आपकी मंथली सैलरी कम है, तो आप लोन की अवधि बढ़ाकर ईएमआई कम कर सकते हैं। हालांकि, इससे कुल ब्याज बढ़ सकता है, लेकिन मासिक किश्तें कम हो जाएंगी, जिससे आपकी जेब पर कम दबाव पड़ेगा।

समय-समय पर प्री-पेमेंट करें

अगर आपको बोनस, टैक्स रिफंड या कोई और अतिरिक्त आय मिलती है, तो उसका यूज करके लोन का कुछ हिस्सा पहले चुकाने में करें। इससे आपका मूलधन कम होगा और ब्याज में भी बचत होगी।

बेहतर क्रेडिट स्कोर बनाएं

अच्छा क्रेडिट स्कोर होने पर बैंक आपको कम ब्याज दर पर लोन देते हैं। इसके लिए समय पर बिल और लोन की किश्तें चुकाएं और साथ ही, क्रेडिट कार्ड का सही इस्तेमाल करें और कर्ज के जाल से खुल को बचाएं।

बैंक बदलने का भी है ऑप्शन

अगर किसी और बैंक में कम ब्याज दर पर लोन मिल रहा है, तो आप अपने लोन को वहां ट्रांसफर कर सकते हैं। हालांकि, इससे पहले सभी शर्तों और चार्जों की जानकारी जरूर लें।

एलोटिंग रेट लोन चुनें

एलोटिंग रेट लोन में ब्याज दर बाजार के अनुसार बदलती रहती है। अगर बाजार में ब्याज दरें कम होती हैं, तो आपकी ईएमआई भी कम हो सकती है। हालांकि, इसमें जोखिम भी होता है, क्योंकि दरें बढ़ भी सकती हैं।

ईएमआई अमाउंट बढ़ाएं

अगर आपकी आय बढ़ी है, तो आप अपनी ईएमआई बढ़ाकर लोन जल्दी चुका सकते हैं। इससे कुल ब्याज में

कुछ आसान से तरीके आपकी परेशानी को कर सकते हैं कम

लोन की अवधि बढ़ाकर ईएमआई कम कर सकते हैं

मकान खरीदने के लिए अधिक से अधिक डाउन पेमेंट करें

अच्छा क्रेडिट स्कोर होने पर कम ब्याज दर पर लोन मिलता है

बचत होगी और आप जल्दी कर्ज मुक्त हो जाएंगे।

म्यूचुअल फंड में निवेश करें

अगर आप नियमित रूप से म्यूचुअल फंड में निवेश करते हैं, तो कुछ सालों में एक अच्छी राशि जमा हो सकती है। इस राशि का उपयोग लोन का प्री-पेमेंट करने में किया जा सकता है, जिससे लोन की अवधि और ब्याज दोनों कम होंगे।

लोन की अवधि कम करें

अगर आप थोड़ी अधिक ईएमआई दे सकते हैं, तो लोन की अवधि कम रखें। इससे कुल ब्याज में बचत होगी और जल्दी ही कर्ज खत्म हो जाएगा।

होम लोन की विशेषताएं

- लंबी अवधि : होम लोन की अवधि आमतौर पर 10 से 30 वर्षों तक होती है, जिससे आप अपने ऋण को धीरे-धीरे चुका सकते हैं।
- ब्याज दर : होम लोन पर ब्याज दर आमतौर पर अन्य प्रकार के ऋणों की तुलना में कम होती है।
- सुरक्षा : होम लोन के लिए घर ही सुरक्षा के रूप में कार्य करता है, जिसका अर्थ है कि यदि आप ऋण का भुगतान नहीं कर पाते हैं तो बैंक घर को जब्त कर सकता है।

- होम लोन के कुछ फायदे
- घर खरीदने में मदद : होम लोन आपको घर खरीदने में मदद कर सकता है जो आपके लिए एक महत्वपूर्ण निवेश हो सकता है।
- लंबी अवधि : होम लोन की लंबी अवधि आपको अपने ऋण को धीरे-धीरे चुकाने में मदद कर सकती है।
- कम ब्याज दर : होम लोन पर ब्याज दर आमतौर पर अन्य प्रकार के ऋणों की तुलना में कम होती है।

होम लोन के कुछ नुकसान

- ब्याज का भुगतान : होम लोन पर आपको ब्याज का भुगतान करना होता है, जो आपके ऋण की कुल राशि को बढ़ा सकता है।
- जुर्माना : यदि आप अपने ऋण का भुगतान समय पर नहीं करते हैं तो आपको जुर्माना देना पड़ सकता है।
- घर की जल्बी : यदि आप अपने ऋण का भुगतान नहीं कर पाते हैं तो बैंक घर को जब्त कर सकता है।

पोस्ट ऑफिस की मंथली इनकम स्कीम यानी पीओएमआईएस में आपको एकमुश्त निवेश करना होता है। उसी पर आपको ब्याज दर का फायदा मिलता है। इस स्कीम में निवेश करने के बाद आपको 5 सालों तक ब्याज का लाभ मिलता रहता है। मंथली इनकम स्कीम डाकघर की एक छोटी बचत योजना है। इस स्कीम में सिंगल और ज्वाइंट दोनों तरह से अपना खाता खुलाना सकते हैं। इस स्कीम में निवेश करने पर आपको वर्तमान में 7.4 प्रतिशत की ब्याज दर मिल रही है।

ज्वॉइंट अकाउंट (अधिकतम 3 एडल्ट मिलकर) (ज्वॉइंट A या ज्वॉइंट B)

माइक्रो के नाम पर उसका गारंजियन अकाउंट खोल सकता है

10 साल का माइक्रो है तो उसके नाम से

क्या है पीओएमआईएस

अक्षय तृतीया 30 को, पूजन से अक्षय धन लाभ होगा, घर से क्लेश व नकारात्मक ऊर्जा होगी खत्म

■ इसी आखा तीज के दिन सतयुग और त्रेतायुग की हुई थी शुरुआत

हरिभूमि न्यूज ►►फतेहाबाद

अक्षय तृतीया 30 अप्रैल को पड़ रही है। इस दिन कई शुभ राजयोगों का निर्माण हो रहा है। श्री श्याम मंदिर के पुजारी पंडित सोनू शर्मा ने बताया कि इस दिन गजकेसरी, लक्ष्मी नारायण योग से लेकर मालव्य राजयोग का निर्माण हो रहा है। इस दिन मां लक्ष्मी और कुबेर देव की पूजा का विशेष महत्व होता है, क्योंकि यह दिन धन, वैभव और समृद्धि का प्रतीक माना जाता है। लोग इस शुभ अवसर पर सोना, चांदी, आभूषण, भूमि, वाहन और अन्य संपत्तियों की

खरीदारी करते हैं, ताकि उनके जीवन में स्थायी समृद्धि बनी रहे। साथ ही यह दिन शुभ विवाह, नए व्यापार की शुरुआत और नए कार्यों के आरंभ के लिए अत्यंत उत्तम माना जाता है।

पंडित सोनू शर्मा ने कहा कि इसे अक्षय तृतीया और आखा तीज भी कहा जाता है। इस दिन परशुराम जयंती भी मनाई जाती है। ग्रंथों के मुताबिक इसी दिन सतयुग और त्रेतायुग की शुरुआत हुई थी। इस दिन बिना मुहूर्त निकाले शुभ कार्य, विवाह करना, सोना-चांदी खरीदना, नए कार्य करने से जैसे काम किए जा सकते हैं। इस दिन किए गए व्रत-उपवास और दान-पुण्य से अक्षय पुण्य मिलता है। अक्षय पुण्य यानी ऐसा पुण्य जिसका कभी नष्ट नहीं होता है।

सोने की खरीदारी का शुभमुहूर्त

वैशाख महीने में शुक्ल पक्ष की तृतीया तिथि सोने की खरीदारी के लिए बहुत ही खास होती है। इस दिन आपकी संपत्ति में अक्षय वृद्धि होती है। इस दिन सोना खरीदना शुभ माना जाता है। इसलिए, लोग इस दिन सोना खरीदते हैं। सोना खरीदने के लिए सुबह 5 बजकर 41 मिनट से दोपहर 2 बजकर 12 मिनट तक का समय अच्छा है। इस दिन मां लक्ष्मी की पूजा भी की जाती है। पूजा करने के लिए सुबह 5 बजकर 41 मिनट से दोपहर 12 बजकर 18 मिनट तक का समय शुभ है। लोग अपनी सुविधा के अनुसार इस समय में पूजा कर सकते हैं।

दान से मिलता है अक्षय पुण्य

अक्षय तृतीया पर घड़ी, कलश, पेखा, छाला, चावल, दाल, धो, चीनी, फल, वस्त्र, स्नू, ककड़ी, खरबूजा और दक्षिणा सहित धर्मस्थान या बाह्मणों को दान करने से अक्षय पुण्य फल मिलता है। अबूझ मुहूर्त होने के कारण नया घर बनाने की शुरुआत, गृह प्रवेश, देव प्रतिष्ठा जैसे शुभ कामों के लिए भी ये दिन खास माना जाता है। मान्यता है कि इसी तिथि पर भगवान विष्णु के अवतार परशुराम जी का जन्म हुआ था। परशुराम जी चिरंजीवी माने जाते हैं।

तीर्थ स्नान से जाने-अनजाने में हुए पाप खत्म होते हैं

पंडित सोनू शर्मा ने बताया कि इसी दिन बर्दनाथ धाम के पट खुलते हैं। ग्रंथों में कहा गया है कि अक्षय तृतीया पर किया गया तीर्थ स्नान जाने-अनजाने में हुए हर पाप को खत्म कर देता है। इससे हर तरह के दोष खत्म हो जाते हैं। इसे दिव्य स्नान भी कहा गया है। तीर्थ स्नान न कर सके तो घर पर ही पानी में गंगाजल की कुछ बूझ डालकर नहा सकते हैं। अक्षय तृतीया पर तिल सहित कुश के जल से पितरों को जलदान करने से उनकी अमृत काल तक पु्ति होती है। इस तिथि से ही गौरी व्रत की शुरुआत होती है। जिसे करने से अखंड सौभाग्य और समृद्धि मिलती है। अक्षय तृतीया पर गंगास्नान का भी बड़ा महत्व है। इस दिन गंगा स्नान करने या घर पर ही पानी में गंगाजल मिलाकर नहाने से हर तरह के पाप खत्म हो जाते हैं।



मां लक्ष्मी हर इच्छा करती पूर्ण

अक्षय तृतीया पर किया गया दान पुण्य अक्षय होता है सोनू शर्मा के अनुसार अक्षय की बार अक्षय तृतीया सर्वाथ सिद्धि योग में मनाई जाएगी। सोनू शर्मा ने बताया कि ज्योतिष में सर्वाथ सिद्धि योग का सीधा संबंध मां लक्ष्मी से बताया गया है। इस शुभयोग में पूजा करने से मां लक्ष्मी आपकी हर इच्छा पूरी करती हैं। साथ ही इस योग में स्वर्ण अभूषण की खरीद करने से उसमें अक्षय वृद्धि होती है। अक्षय तृतीया के दिन किया गया जप, तप, ज्ञान, स्नान, दान, होम आदि अक्षय रहते हैं। इसी कारण इसे अक्षय तृतीया कहा जाता है। अक्षय तृतीया के दिन किए गए व्रत-उपवास और दान-पुण्य से अक्षय पुण्य मिलता है।

खबर संक्षेप

पंचायत ने जलघर के टैंकों की करवाई सफाई

ओढ़ां। गांव घुकांवाली में पीने के पानी की समस्या व जलघर में स्थित टैंक में गंदगी को लेकर इस समाचार पत्र में प्रमुखता से खबर प्रकाशित हुई थी। जिसमें लिखा था कि जलघर के टैंकों की कभी सफाई नहीं करवाई गई जिसकारण पानी में से बदबू आती है और ग्रामीण गंद पानी पीकर बीमार हो रहे हैं। इस खबर का असर यह हुआ कि ग्राम पंचायत ने तुरन्त टैंक की सफाई करने का निर्णय लिया और अगले दिन ही मनरेगा मजदूर लगाकर सफाई शुरू करवा दी। सरपंच प्रतिनिधि बलजीत सिंह ने बताया कि कल रविवार तक जलघर में पानी आ जाएगा और सफाई का काम लगभग पूरा हो गया है। अब इन टैंकों के नीचे तल पर मोटा व मजबूत प्लास्टिक बिछाकर साफ पानी भरा जाएगा।

चोरी का आरोपी काबू, दो अन्य की हुई पहचान

हरिभूमि न्यूज, सिरसा। डिंग थाना पुलिस ने गांव ताजिया खेड़ा क्षेत्र में बीते दिन एक फार्म से घरेलू सामान चोरी की वारंदात को अंजाम देने वाले एक युवक को मात्र 24 घंटे में काबू कर लिया है। सब इंस्पेक्टर भीम सिंह ने बताया कि गिरफ्तार किए गए युवक की पहचान सुनील कुमार निवासी डिंग मंडी, जिला सिरसा के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि ताजियाखेड़ा निवासी राजबीर सिंह ने पुलिस को दो शिकायत में बताया कि बीते दिन कुछ अज्ञात युवकों ने फुलकां रोड़ पर स्थित फार्म से घरेलू सामान दो पंखे, दो इनवर्टर बटरी, एक इनवर्टर तथा दो पानी वाली मोटर चोरी करके ले गए हैं। थाना प्रभारी ने बताया कि पीड़ित की शिकायत पर डिंग थाना में चोरी का अभियोग दर्ज कर जांच शुरू की गई थी।

कार की टक्कर से बाइक सवार दो भाई घायल

फतेहाबाद।फतेहाबाद के गांव झलनियां के समीप एक कार ने मोटरसाइकिल में टक्कर दे मारी। इस हादसे में बाईक सवार दो भाई घायल हो गए, जिन्हें उपचार के लिए निजी अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। इस मामले में पुलिस ने केस दर्ज किया है। पुलिस को दी शिकायत में टोहाना के गांव भोड़ी निवासी मनोहर लाल ने कहा है कि वह फतेहाबाद में काम करता है जबकि उसका भाई जसबीर कार एसी का काम करता है। गत दिवस वह अपने भाई जसबीर के साथ फतेहाबाद में काम करके मोटरसाइकिल पर सवार होकर वापस अपने गांव जा रहे थे। तभी सामने से आ रही एक कार के चालक ने कार को लापरवाही व तेजगति से चलाया और उनके मोटरसाइकिल में टक्कर दे मारी।

ढाणी में चोरी की नीयत से घुसा युवक काबू

फतेहाबाद। फतेहाबाद पुलिस ने गांव काजलहंडी में खेत में बने ढाणी में चोरी की नीयत से घुसे एक युवक को गिरफ्तार कर लिया है। पकड़े गए युवक की पहचान बंटी पुत्र बिलार सिंह निवासी घासवां के रूप में हुई है। थाना सदर फतेहाबाद प्रभारी इंस्पेक्टर कुलदीप ने बताया कि इस बार पुलिस ने 25 अप्रैल को गांव काजलहंडी निवासी सुरेंद्र कुमार की शिकायत पर केस दर्ज किया था। शिकायतकर्ता के अनुसार वह कुम्हारिया रोड पर खेत में ढाणी बनाकर रहता है। रात को जब उसे कुछ आवाज आई तो उसकी नींद खुल गई। जब उसने नीचे देखा तो पाया कि ठूड़ी के उसने की तरफ से एक युवक भागता आ रहा था और 2-3 अन्य युवक गेट की तरफ भागते दिखे।

■ गांव दरियापुर पहुंचने पर यात्रा का प्रवीण जोड़ा ने किया स्वागत

हरिभूमि न्यूज ►►फतेहाबाद

हरियाणा सरकार की नशा मुक्त हरियाणा की अवधारणा को सार्थक करने के उद्देश्य से निकाली जा रही साइक्लोथॉन 2.0 दो दिन तक जिला फतेहाबाद में जागरूकता मुहिम चलाने के साथ ही शनिवार सुबह जिला सिरसा के लिए रवाना हुई। उपायुक्त मनदीप कौर ने साइक्लोथॉन 2.0 यात्रा को झंडी दिखाकर रवाना किया। साइक्लोथॉन 2.0 यात्रा शिवालय मार्किट स्थित श्रीराम सेवा समिति धर्मशाला से सिरसा रोड खैराती खेड़ा प्वाइंट, दरियापुर से होते हुए जिला सिरसा के गांव मोरीवाला से अगले जिला में प्रवेश कर गई।



फतेहाबाद। साइक्लोथॉन 2.0 को जिला सिरसा के लिए रवाना करती उपायुक्त मनदीप कौर। पूर्व विधायक दुड़ाराम ने साइकिल चलाकर लोगों का बढ़ाया हौसला।

जिला के विभिन्न जगह यात्रा का भव्य स्वागत हुआ। साइकिल चलाते हुए हजारों की संख्या में प्रतिभागी छात्र-छात्राओं एवं खिलाड़ियों के साथ साइकिल चलाते हुए नशा मुक्ति के संदेश को जन-जन तक पहुंचाने में जिला के नागरिक आगे रहे।

यात्रा के दौरान जिला के नागरिकों व विद्यार्थियों ने प्रेरक स्लोगन लिखे पोस्टरों से स्वागत

किया और प्रतिभागियों पर पुष्प वर्षा की। इस अवसर पर पूर्व विधायक दुड़ाराम ने इस फ्री हरियाणा के संदेश के साथ निकाली जा रही साइक्लोथॉन 2.0 यात्रा में प्रतिभागियों के साथ साइकिल चलाकर उनका हौसला बढ़ाया।

उन्होंने कहा कि युवाओं को नशे से दूर रखकर ही हम उन्हें एक उज्ज्वल भविष्य की ओर अग्रसर

कार्यकर्ताओं ने किया जोरदार स्वागत

उपायुक्त मनदीप कौर ने कहा कि साइक्लोथॉन 2.0 यात्रा का जिला में भव्य स्वागत किया। यात्रा में ज्यादा से ज्यादा भागीदारी सुनिश्चित करने को लेकर उपायुक्त ने जिला रेडक्रॉस सोसायटी, स्कूल व कॉलेज विद्यार्थियों, युवाओं सहित जिला के वरिष्ठ नागरिकों का धन्यवाद किया। उन्होंने कहा कि यात्रा में चल रहे युवाओं के साथ जिला के अनेक नागरिकों ने अपनी भागीदारी की। उन्होंने कहा कि साइक्लोथॉन 2.0 यात्रा में जिला के नागरिकों का उत्साह देखते हुए बना रहा था। उन्होंने खुशी जाहिर करते हुए बताया कि साइक्लोथॉन में भागीदारी सुनिश्चित करने के उद्देश्य से 61860 नागरिकों ने अपना रजिस्ट्रेशन करवाया जोकि प्रदेश के अंदर जिला फतेहाबाद ने अक्वल स्थान पाया है। गांव दरियापुर में साइक्लोथॉन के पहुंचने पर भाजपा जिलाध्यक्ष प्रवीण जोड़ा ने भाजपा कार्यकर्ताओं के संग यात्रा का जोरदार स्वागत किया। उन्होंने कहा कि साइकिल यात्रा के माध्यम से आमजन को नशे के विरुद्ध शुरू किए गए युद्ध में भागीदार बनते हुए नशा मुक्त हरियाणा का लक्ष्य प्राप्त करना है। इस मौके पर एसपी सिद्धांत जैन, एडीसी अनुयोग दलिया, एसडीएम राजेश कुमार, ज़िप सीईओ सुरेश कुमार, डीएसपी जगदीश काजला व नर सिंह, अधीक्षक अभियंता ओपी विश्रॉई, डीआरओ श्याम लाल, डीडीपीओ अनुप सिंह, सीएमओ डॉ. कुलप्रतिभा, सूचना, जनसंपर्क एवं भाषा विभाग के उप निदेशक अमित पवार सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद रहे।

कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि फतेहाबाद क्षेत्र आने वाले समय में विकास के नए सोपान तय करेगा और इसमें हर वर्ग की भागीदारी सुनिश्चित होगी। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी के

सान्निध्य में प्रदेशभर में चल रही यह साइक्लोथॉन यात्रा न केवल नशा उन्मूलन का संदेश दे रही है, बल्कि यह युवाओं के चरित्र निर्माण तथा स्वस्थ जीवन शैली की प्रेरणा भी बन रही है।

प्रतियोगिता के विजेताओं को रियाज सम्मानित

चोपटा। राजकीय उच्च विद्यालय बरखाली-1 में ईको क्लब की ओर से विजय पुष्पी दिवस मनाया गया। ईको क्लब प्रमारी गुरुदीप राय पीटीआई ने बच्चों को पुष्पी दिवस मनाने के महत्व पर प्रकाश डाला। इस अवसर पर एक पेंटिंग प्रतियोगिता भी करवाई गई, जिसमें बच्चों ने अपनी कला का जबरदस्त प्रदर्शन किया। विजेता बच्चों को स्कूल प्रबंधन की ओर से स मानित किया गया। इस अवसर पर विद्यालय के प्रमारी प्यारे लाल ने कार्यक्रम के लिए ईको क्लब के सदस्यों की प्रशंसा की आर भविष्य में भी इस प्रकार के कार्यक्रम होते रहने चाहिए। सभी विद्यालय स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे।

संस्थान ने किया मृतक पर्यटकों को नमन

सिरसा। महात्मा बुद्ध योग संस्था द्वारा पहलगाम में मारे गए सैनिकों को श्रद्धासुमन अर्पित करने के लिए रेलवे पार्क में सभा आयोजित की गई। संस्था के संस्थापक नरेंद्र योगी ने बताया कि पहलगाम में बीती 22 अप्रैल को आतंकवादियों द्वारा निंदेष लोगों को मौत के घाट उतार दिया गया, जोकि अति निंदनीय घटना है। उन्होंने कहा कि सरकार से पूरजोर मांग है कि जल्द से जल्द इस घटना में मारे गए लोगों को इंसाफ दिलाने के लिए जवाबी कड़ी कार्रवाई की जाए, ताकि दोबारा से कोई आतंकवादी हमला करने की न सोच सके। इस अवसर पर नरेंद्र योगी ने कहा कि सरकार देश से सभी पाकिस्तानियों को निकाले और पाक अधिकृत कश्मीर को आजाद करवाए।



सिरसा। साइकिल यात्रा का स्वागत करते लोग।



फोटो : हरिभूमि

यात्रा का सिरसा में हुआ भव्य स्वागत

हरिभूमि न्यूज ►►सिरसा

हरियाणा सरकार द्वारा नशे के खिलाफ जागरूकता के लिए चलाई जा रही साइक्लोथॉन यात्रा का डिंग सीमा में प्रवेश करने पर भव्य स्वागत किया गया। साइकिल यात्रा के स्वागत के लिए बड़ी संख्या में ग्रामीण उपस्थित रहे। यह यात्रा सब इंस्पेक्टर डा. अशोक कुमार के नेतृत्व में गांव पतली डाबर, डिंग मोड़, मोजूखेड़ा, जोधकां, भावदीन से संगरसरसिरसा, ढाणी रामपुरा, सुचान-कोटली, बाजेकां पहुंची जहां ग्रामीणों को नशे के खिलाफ जागरूक किया।

हर गांव में यात्रा के पहुंचने पर ग्राम पंचायत व ग्रामीणों की ओर से

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी आज साइक्लोथॉन को दिखाएंगे हरी झंडी

कार्यक्रम आयोजित किए गए, ग्रामीणों ने यात्रा का फूल मालाओं व पुष्प बरसाकर स्वागत किया। यात्रा सिरसा शहर में सेक्टर 19 की ग्रीन बेल्ट से होते हुए सेक्टर 19 व सेक्टर 20 के अंदरूनी रोड से अजय विहार मोड़, महिला थाना, सदर थाना के रास्ते शहीद भगत सिंह स्टेडियम पहुंची। इस यात्रा में 200 से अधिक साइकलिस्ट हिस्सा ले रहे हैं।

जिला परिषद के सीईओ डा. सुभाष चंद्र ने कहा कि इस यात्रा से जन-जन तक नशा मुक्ति का संदेश पहुंचा है। सरकार की इस पहल में हम सभी को अपना योगदान देना होगा। नशे को रोकने के लिए अभिभावक अपने बच्चों की निगरानी करें और खेलों के लिए

रविवार सुबह साइक्लोथॉन ओढ़ा के लिए रवाना होगी

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी रविवार को स्थानीय शहीद भगत सिंह स्टेडियम से साइक्लोथॉन को हरी झंडी दिखाकर ओढ़ा के लिए रवाना करेंगे। इस मौके पर मुख्यमंत्री आमजन को नशा के खिलाफ जागरूकता का संदेश देंगे। साइक्लोथॉन कार्यक्रम में जिला भर से हजारों की संख्या में नागरिक शामिल होंगे।

स्कूली छात्रों ने भी चलाई साइकिल

यात्रा के दौरान जगह-जगह स्कूली बच्चों ने साइकिलिस्टों के साथ साइकिल चलाकर नशा मुक्ति की इस मुहिम में अपना योगदान दिया। हर जगह स्कूली बच्चों व युवा साइकिल के साथ यात्रा में शामिल हुए।

प्रेरित करें। खेल या पढ़ाई में रुचि पैदा होगी तो बच्चा नशे की ओर कदम नहीं बढ़ा पाएगा। उन्होंने कहा कि सभी नागरिकों का यह कर्तव्य है कि वे समाज से नशा खत्म करने में अपना योगदान दें।

वहीं एसपी उत्तम पहल ने कहा कि नशे के खिलाफ जिला व पुलिस प्रशासन अभियान चलाए हुए है।

यह तभी सफल हो सकता है जब जिलावासी इसमें अपना सहयोग सूचना देकर करें। जो भी व्यक्ति सूचना देगा, उसकी पहचान गोपनीय रखी जाएगी। पुलिस का प्रयास है कि नशा तत्कर जेल में हो और नशे से पीड़ित व्यक्ति को समय पर उपचार मिले ताकि वह इस प्रवृत्ति को छोड़ सके।

कार्यक्रम विद्यार्थियों में साहित्यिक अभिरुचि का विकास करना रहा उद्देश्य

बीएड कॉलेज में ‘साहित्यिक और रचनात्मक लेखन’ पर विशेष कोर्स का हुआ समापन

हरिभूमि न्यूज ►►फतेहाबाद

मनोहर मेमोरियल शिक्षण महाविद्यालय, फतेहाबाद में 17 मार्च से आरंभ हुए ‘साहित्यिक और रचनात्मक लेखन’ विषय पर विशेष वैल्यू एडेड कोर्स का 26 अप्रैल को सफलतापूर्वक समापन किया गया। इस कोर्स का उद्देश्य विद्यार्थियों में साहित्यिक अभिरुचि का विकास करना और उनके रचनात्मक लेखन कौशल को प्रोत्साहित करना रहा। इस



फतेहाबाद। एमएम शिक्षण महाविद्यालय में कोर्स के समापन पर विद्यार्थियों को बधाई देते प्राचार्य।

कोर्स में महाविद्यालय के 40 विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग

लिया। कोर्स इंचार्ज सुमन बिश्नोई द्वारा इस कोर्स की रूपरेखा प्रस्तुत की गई, जिसमें कविता, कहानी, निबंध, नाटक एवं संवाद लेखन जैसी विविध साहित्यिक विधाओं पर गहन अध्ययन एवं व्यावहारिक अभ्यास शामिल रहा।

इस कोर्स के माध्यम से विद्यार्थियों को साहित्य के विविध पक्षों से परिचित होने का अवसर प्राप्त हुआ और उनकी अभिव्यक्ति क्षमता एवं

सृजनात्मक सोच को नई दिशा मिली। कोर्स समापन अवसर पर प्राचार्या डॉ. जनक रानी ने सभी विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र प्रदान करते हुए उन्हें बधाई दी और कोर्स इंचार्ज सुमन बिश्नोई सहित सभी प्रतिभागियों के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने कहा कि इस प्रकार के कोर्स विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में सहायक होते हैं और उनके भीतर छिपी रचनात्मक क्षमताओं को उजागर करने का सशक्त माध्यम बनते हैं।

सैकड़ों लोगों व दुकानदारों ने शहर में इस हत्याकांड के विरोध में रोष मार्च निकाला

जम्मू कश्मीर में 27 निर्दोष लोगों के नरसंहार पर लोगों में गुस्सा, नापाक पाक पर कार्रवाई की मांग को लेकर शहरवासी देश के लोगों के साथ एकजुट

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ रतिया

जम्मू कश्मीर के पहलगाम 27 निर्दोष लोगों की गोली मारकर नरसंहार करने वाले घटनाक्रम के विरोध में शनिवार को विभिन्न संगठनों के आह्वान पर रतिया शहर के बाजार सुबह 9 बजे से 11 बजे तक बंद रहे। इस दौरान विभिन्न संगठनों से जुड़े सैकड़ों लोगों व दुकानदारों ने शहर में इस हत्याकांड के विरोध में रोष मार्च निकाला और हिंदुओं की जाति पूछ कर हत्या करने वाले एक विशेष जाति के बुजदिल आतंकवादियों के खिलाफ नारेबाजी और रोष प्रदर्शन किया। तत्पश्चात संजय गांधी चौक में पहुंचकर इन लोगों द्वारा पाकिस्तान के सेना

9 बजे से 11 बजे तक बंद रहा बाजार

अध्यक्ष का पुतला फूँका। इससे पूर्व शहर के हिंदू संगठनों ने अग्रवाल धर्मशाला में एकजुट होकर सर्वप्रथम पहलगाम में शहीद हुए 28 लोगों को श्रद्धांजलि दी। प्रदर्शन में शामिल विभिन्न संगठनों के लोगों ने इस घटना की कड़े शब्दों में निंदा करते हुए कहा कि जो लोग देश के गद्दार हैं, उन्हें देश में रहने का कोई हक नहीं। इन लोगों ने कहा कि जल्द से जल्द दोषियों को मौत के घाट उतारा जाना चाहिए। सभी लोगों ने एक सुर में कहा कि पाकिस्तान हमारे देश में आतंकवाद फैलाने में लगा हुआ है इसलिए पाकिस्तान और पाकिस्तान समर्थकों के खिलाफ सख्त कार्रवाई होनी चाहिए। इस अवसर पर भाजपा के पूर्व जिलाध्यक्ष बलदेव ग्रोह, विज्ञान सागर बाघला, अंकित सिंगला, विद्यासागर बाघला, प्रमोद बंसल, शिव वधवा, विजय चुध, सतपाल जिंदल, विकास गोयल, संजू जांगड़ा, सुखविंदर गौरल, रमन बलाना, कमल अरोड़ा, श्यामलाल बंसल, डॉ. नरेश गोयल, डॉ. नीरज कटारिया के अलावा विश्व हिंदू परिषद, भारत विकास परिषद, माता

पहलगाम आतंकी हमले के विरोध में रतिया में 2 घंटे बंद रहे बाजार, पाक फौज का पुतला फूँका



रतिया । प्रदर्शन के बाद पाक सेनाध्यक्ष का पुतला फूँकते शहरवासी व प्रदर्शन के बाद नायब तहसीलदार को ज्ञापन सौंपते दुकानदार ।



सिरसा । मोबाइल विक्रेता आतंकी हमले के विरोध में रोष प्रदर्शन करते हुए ।

स्वर्णकार समाज ने बंद रखे प्रतिष्ठान

सिरसा । स्वर्णकार समाज ने पहलगाम की घटना के विरोध में शनिवार को अपने प्रतिष्ठान बंद रखते हुए विरोध प्रदर्शन करते हुए पाकिस्तान का पुतला फूँका। तहसील प्रधान लीलाधर सोनी ने कहा कि स्वर्णकार समाज के जिला प्रधान प्रभु भामा के आह्वान पर आज जिलेभर में स्वर्णकार समाज से जुड़े प्रतिष्ठान बंद रहे। उन्होंने कहा कि पहलगाम की घटना की अति निंदनीय है। सरकार घटना को लेकर एक्शन मोड में है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने आतंकियों को सबक सिखाने के लिए प्लान तैयार कर कार्रवाई शुरू कर दी है, जिससे आतंकियों में दहशत का माहौल पैदा हो गया है। सोनी ने कहा कि पूरा देश इस घटना को लेकर प्रधानमंत्री की ओर देख रहा है कि वो आतंकियों को ऐसा सबक सिखाएं कि फिर से कोई आतंकी भारत देश की तरफ आंख उठाकर न देख सके। इस मौके पर जिला प्रधान प्रभु भामा ने कहा कि यह हमला पहलगाम पर नहीं, अपितु भारत देश पर हुआ है। बार-बार हो रहे हमले देश की सुरक्षा पर सवाल खड़ा करते हैं, अब इनका खत्मा जरूरी है।

मोबाइल मार्केट में शटर डाउन

हरिभूमि न्यूज़. सिरसा। जम्मू कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी हमले के विरोध में शहर की मोबाइल यूनिज के दुकानदारों ने शनिवार को विरोध प्रदर्शन करते हुए सरकार से कड़ी कार्रवाई की मांग की है। यूनिज के प्रधान विमल स्वामी ने कहा कि यह घटना देशवासियों के लिए अति दुःखद है। भारत देश में सभी धर्मों के लोग रहते हैं और कोई भी धर्म हिंसा नहीं सिखाता। आतंकियों ने जिस बर्बरता से इस घटना को अंजाम दिया है, वह निंदनीय है। ऐसे लोगों को किसी कीमत पर ब शना नहीं चाहिए। उपप्रधान पवन स्वामी ने कहा कि यह घटना सीधे तौर पर हिंदूत्व पर गहरा आघात है और सरकार से मांग की है कि जल्द से जल्द जिन आतंकियों ने इस घटना को अंजाम दिया है, उन्हें उनके किए की सजा दी जाए। इस मौके पर हैप्पी, विनोद मेहता, दिनेश कारगवाल, विरेड डाबर, कपिल नारंग, अमित मेहता, पराग बांसल, बंटी, दीपक, रवनी, पवन गुप्ता, विककी, शंटी, सुमित गुजाल, सुभाष, विककी, खलूजा, लोकेश सहित समस्त मोबाइल मार्केट से जुड़े दुकानदार मौजूद थे।

मट्टू मण्डी में पहलगाम में मारे गए लोगों को दी श्रद्धांजलि

फतेहाबाद। भट्ट मंडी में जम्मू-कश्मीर के पहलगाम में आतंकी घटना में जान गंवाने वाले निर्दोष नागरिकों को श्रद्धांजलि दी गई। गौरव सैनिक संगठन के नेतृत्व में पूर्व सैनिक और गणमान्य लोग शहीद नरेंद्र सिंह पार्क में एकत्रित हुए और इस जघन्य अपराध के लिए आतंकवादियों की कड़ी भत्सना की। शहीद नरेंद्र सिंह की प्रतिमा पर फूल चढ़ाकर जान गंवाने वाले निर्दोष लोगों की आत्मा की शांति के लिए प्रार्थना की गई। इन लोगों ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से आतंकवादियों को करारा सबक सिखाने की मांग की। गौरव सैनिक संगठन के संस्थापक पूर्व सैनिक रविंद्र ढाका ने कहा कि आतंकवादियों ने कायराना हरकत करते हुए छुप कर निर्दोष लोगों की जान ली है। ये आम नागरिक अपने जीवन के खुशनुमा पलों को जीने के लिए पहलगाम गए थे। मगर आतंकवादियों ने निहत्थे लोगों पर गोलियां बरसा दीं। इसकी जितनी निंदा की जाए उतनी कम है। उन्होंने कहा कि उन्हें पूर्ण विश्वास है कि देश की सरकार इन दहशतगर्दों को करारा सबक सिखाने का काम करेगी। इस दौरान काफी संख्या में पूर्व सैनिक मौजूद रहे।

महाकाली मंदिर, रघुनाथ मंदिर, हनुमान मंदिर सहित क्षेत्र के सभी हिंदू संगठन और धार्मिक संस्थाओं के प्रतिनिधि मौजूद थे। विभिन्न संगठनों के लोगों द्वारा पुतला फूँकने के पश्चात आतंकवाद के खिलाफ और आतंकवाद के समर्थकों के खिलाफ कार्रवाई को लेकर नायब तहसीलदार को राष्‍ट्रपति के नाम ज्ञापन सौंपा। इसके अलावा लार्यंस क्लब रतिया सिटी के सदस्यों ने पहलगाम में हुए नरसंहार के विरोध में प्रस्ताव पास किया और 2 मिनट का मौन व्रत रखकर दिवंगत आत्माओं की आत्मा के लिए शांति पाठ किया। इस अवसर पर क्लब अध्यक्ष प्रदीप बंसल, सचिव गोपालचंद कुलरियाँ, उपाध्यक्ष

टोहाना में पहलगाम के शहीदों को दी श्रद्धांजलि

फतेहाबाद। टोहाना में अनाज मंडी आदृती एसोसिएशन और भगवान परशुराम सेवा समिति ने जम्मू कश्मीर के पहलगाम में आतंकी हमले में मारे गए पर्यटकों को श्रद्धांजलि अर्पित की। शनिवार को अनाज मंडी के बालाजी मंदिर में प्रधान मेघराज बंसल की अध्यक्षता में कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस दौरान सभी ने 2 मिनट का मौन रखा। आदृतियों ने भारत सरकार से आतंकवाद के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की मांग की। भगवान परशुराम मंदिर परिसर में समिति प्रधान विजय शर्मा की अध्यक्षता में भी श्रद्धांजलि सभा का आयोजन किया गया। उन्होंने कहा कि आतंकवादियों ने धर्म के आधार पर पर्यटकों की हत्या कर जघन्य अपराध किया है। सभी ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के बयान का समर्थन किया, जिसमें उन्होंने आतंकियों को ढूंढ कर कड़ी सजा देने की बात कही है। उपस्थित लोगों ने कहा कि इस मुद्दे पर पूरा देश सरकार के साथ खड़ा है। उन्होंने कहा कि आतंकवाद के चलते जम्मू के लोगों की आर्थिक नुकसान का सामना करना पड़ेगा इसलिए सरकार को अब पूर्ण रूप से सख्ती दिखानी चाहिए जो पूरी तरह से जरूरी भी है।

हरबीर जोड़ा, विपिन बंसल, जीवन रहेजा, डॉ. नरेश जिंदल, सतीश सरदाना, हरपाल सिंह, आमिर तनेजा, नितेश अग्रवाल, अभिषेक

किसानों और खेत मजदूरों ने दी आतंकी हमले में मारे गए सैलानियों को भावभीनी श्रद्धांजलि

फतेहाबाद। किसान सभा तहसील कमटी भट्टकलां और खेत मजदूरों की संयुक्त बैठक शनिवार को ताऊ देवीलाल टाऊन पार्क में हुई। बैठक की अध्यक्षता किसान नेता रिष्पाल सिंह भादु ने की। वहीं मुख्य वक्ता के तौर पर जिला प्रधान विष्णु दत्त शर्मा ने सुभाष चन्द भादु ने हिस्सा लिया। बैठक में कश्मीर घाटी के पहलगाम में हुए आतंकी हमले में मारे गए सैलानियों के परिवारों के प्रति गहरी शोक संवेदनाएं प्रकट करते हुए मारे गए लोगों को श्रद्धांजलि अर्पित की गई। किसानों, मजदूरों ने इस हमले की आड़ में साम्प्रदायिक ताकतों द्वारा देश में साम्प्रदायिक नफरत एवं दंगों का माहौल बनाने की कोशिशों की कड़ी आलोचना की गई। विष्णुदत्त शर्मा ने कहा कि इस जघन्य अपराध के दोषियों को तुरंत पकड़ा जाना चाहिए और उन पर त्वरित कार्रवाई करते हुए कठोर से कठोर सजा देनी चाहिए। उन्होंने सुरक्षा की दृष्टि से इस संवेदनशील क्षेत्र में सुरक्षा को कमी पर भी सवाल उठाए और कहा कि यदि वहां पर्याप्त सुरक्षा प्रबंध होते तो इन लोगों की जान को बचाया जा सकता था। मीटिंग में निर्णय लिया गया कि ट्रेड यूनियनों के साथ मिलकर 1 मई को मई दिवस मनाया जाएगा। इस मौके पर मांगे राम, विनोद कुमार मावरा, माईकल, जगदीश शर्मा, ओमप्रकाश, विनोद कुमार लाम्बा, अमय सिंह, रोहतास मेहुवाल, किशोरी लाल, अंवर लाल सहित अनेक किसान व खेत मजदूर मौजूद रहे।



विश्वविद्यालय में चल रहे शोध अकादमिक उत्कृष्टता का आधार: डॉ. बिश्नोई

■ प्रो. सुनीता सुखीजा के रिसर्च प्रोजेक्ट का आईसीएसएसआर द्वारा मोनोग्राफ के लिए चयन



सिरसा । आईसीएसएसआर द्वारा मोनोग्राफ के लिए चयन पर प्रो. सुनीता सुखीजा को बधाई देते कुलपति ।

बढ़ावा दे रहा है और इस दिशा में हमारी प्रतिबद्धता स्पष्ट है। उच्च शिक्षा का वास्तविक उद्देश्य तभी पूरा होता है जब शिक्षण के साथ-साथ शोध को भी समान महत्व दिया जाए। उन्होंने कहा कि प्रो. सुखीजा की यह उपलब्धि विश्वविद्यालय में शोध की गुणवत्ता को राष्ट्रीय स्तर पर प्रकाशित करने में सहायक सिद्ध होगी। उन्होंने यह भी कहा कि ऐसी गतिविधियां विद्यार्थियों और

क्रेसण्ट स्कूल में मनाया गया पोषण पखवाड़ा उत्सव

फतेहाबाद। क्रेसण्ट स्कूल में सीबीएसई द्वारा संचालित पोषण : स्वस्थ भारत का आधार थीम पर आधारित पोषण पखवाड़ा अभियान में विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। यह अभियान विद्यार्थियों में संतुलित आहार की आवश्यकता को विकसित करने तथा बेकार या अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों से बचने के लिए प्रेरित करने हेतु आयोजित किया गया। विद्यालय में प्रि प्राइमरी से लेकर सीनियर कक्षाओं तक के सभी विद्यार्थियों ने इस मुहिम में सक्रिय रूप से भाग लिया। प्रि प्राइमरी विंग के नवहें विद्यार्थियों ने अपने-अपने डिफिन में सलाद, ताजे फल, अंकुरित अनाज और ठरी सब्जियां लाकर शिक्षकों इन खाद्य वस्तुओं के लाभों जानकारी प्राप्त की। विद्यार्थियों ने स्वाद के साथ-साथ स्वास्थ्य के महत्व को भी समझा। प्राइमरी विंग के विद्यार्थियों के लिए न्यूट्रीशनल अवैयरनेस विषय पर आधारित सत्र में शिक्षकों द्वारा ईट राइट, फील बाइट विषय से संबंधित विद्यार्थियों को पोषण तत्वों का महत्व बताया।

मीषण गर्मी में पक्षियों को मिलनी राहत

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ फतेहाबाद

मीषण गर्मी के मौसम में बेजुबान पक्षियों के लिए दाना व पानी की व्यवस्था करना बड़ा चुनौती कार्य है। ऐसे प्रोपकारी कार्य में सभी को आगे आना चाहिए। यह बात गांव रामसरा के सरपंच पवन बंसल ने गांव के युवाओं को प्रोत्साहित करते हुए कही। गांव रामसरा के शिक्षक धर्मवीर झाझड़ा के नेतृत्व में गांव के युवाओं द्वारा बेजुबान पक्षियों के लिए सकंठे लगाने की मुहिम चलाई गई। इस मुहिम के तहत गांव की गौशाला, स्कूल, मंदिर, मेन चौक, अखाड़ा व विभिन्न स्थानों पर पेड़ों पर 150 से अधिक सकंठे टांगे गईं वहीं पक्षियों के लिए दाने का भी प्रबंध किया गया। टीम का लक्ष्य ज्यादा से ज्यादा सकंठे लगाकर गर्मी में पक्षियों की सेवा करना है। शिक्षक धर्मवीर झाझड़ा ने कहा कि गर्मी का मौसम आते ही पानी और भोजन की

रामसरा में युवाओं ने पक्षियों की प्यास बुझाने के लिए गांव में लगाए 150 से अधिक सकंठे



समस्या सिर्फ ईसानों के लिए ही नहीं, बल्कि बेजुबान पक्षियों के लिए भी बड़ा संकट बन जाती है। गर्मियों में पानी न मिलने से पक्षियों की जान तक चली जाती है। ऐसे में पक्षियों का कलरव और चहल-पहल बनी

रहे और वह प्यासे न मरे, इसके लिए हमें उनके पीने के लिए छतों पर पानी व दाना अवश्य रखना चाहिए। उन्होंने बताया कि इस अभियान के तहत युवाओं की टीम पक्षियों के लिए घर की मुंडेर और छत पर दाना

■ मुहिम के तहत गांव की गौशाला, स्कूल, मंदिर, मेन चौक, अखाड़ा व विभिन्न स्थानों पर पेड़ों पर 150 से अधिक सकंठे टांगे

पुलिस को ज्ञापन सौंपा, कार्रवाई की मांग

सोशल मीडिया पर पीएम के खिलाफ अभद्र टिप्पणी से भड़के भाजपाई

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ फतेहाबाद



कड़ी कार्रवाई की मांग की है। बता दें कि जब से पहलगाम में पर्यटकों की हत्या के बाद से कुछ लोग प्रधानमंत्री मोदी और भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा के बयानों के साथ छेड़छाड़ कर वाट्सऐप ग्रुप में पोस्ट कर रहे हैं। उन्होंने ऐसी गतिविधियों पर रोक लगाने की मांग की है। इन भड़काऊ पोस्ट के डालने से कानून व्यवस्था भी प्रभावित होती है।

जिले भर में कड़ी सुरक्षा व्यवस्था जिले में अपराधियों पर नकेल कसने के लिए पुलिस ने शहर में लगाई पैदल गश्त

हरिभूमि न्यूज़ ▶▶ फतेहाबाद

पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन के निर्देशानुसार सभी डीएसपी व उनके अधीन थानों व चौकियों में तैनात कर्मचारियों ने अपने एरिया में अपराध व अपराधियों पर नकेल कसने व सुरक्षा सुनिश्चित करने के उद्देश्य से शनिवार को फतेहाबाद, टोहाना, भूना, भट्टकलां, जाखल व रतिया क्षेत्र में की पैदल पैट्रोलिंग की। पुलिस अधीक्षक सिद्धांत जैन ने बताया कि पुलिस टीम द्वारा की गई पैदल पैट्रोलिंग का उद्देश्य पुलिस की मौजूदगी दिखाना व आपराधिक तत्वों में पुलिस का अपनी ड्यूटी पर



मुस्तैद रहना प्रदर्शित करता है। यह पैदल गश्त आपराधिक प्रवृत्ति के लोगों के बीच पुलिस का दबदबा व

आम लोगों को सुरक्षा का एहसास दिलाती है। उन्होंने कहा कि भीड़-भाड़ वाले स्थानों पर पैदल गश्त कर

अपराधियों के मन में भय का माहौल पैदा करना और उनको सलाखों के पीछे भेजना है। इस अभियान का उद्देश्य आमजन में पुलिस की मौजूदगी दर्ज कराना है, ताकि आमजन अपने आपको सुरक्षित महसूस करें। इस दौरान पुलिस अधिकारियों और कर्मचारियों ने भाग लिया और जिले के सभी चौक-चौराहों, सार्वजनिक स्थानों पर पुलिस टीम मुस्तैद नजर आई। पुलिस का काम केवल अपराधों पर रोक लगाना नहीं बल्कि जनता के साथ मधुर संबंध रखते हुए उन्हें नशे जैसी सामाजिक बुराईयों के खिलाफ जागरूक करना भी है।

विकास शर्मा अध्यक्ष बने

बीजेपी नगर मंडल फतेहाबाद कार्यकारिणी का हुआ गठन



फतेहाबाद। बीजेपी जिला कार्यालय में आज जिलाध्यक्ष एडवोकेट प्रवीण जोड़ा की अध्यक्षता में कार्यकर्ता मीटिंग का आयोजन किया गया। मीटिंग में फतेहाबाद नगर मंडल कार्यकारिणी का गठन किया गया। नगर मंडल अध्यक्ष विकास शर्मा ने कार्यकारिणी के लिए कुछ नमों का सुझाव रखा, जिस पर जिलाध्यक्ष ने सहमति जताई व नवनिर्वाचित कार्यकारिणी सदस्यों को फूलमाला पहनाकर बधाई दी। फतेहाबाद नगर मंडल कार्यकारिणी में विकास शर्मा की अध्यक्ष, सुरेंद्र बिश्नोई, आर्यन गोवर की महामंत्री, परमजीत बेनीवाल, विक्रम उर्फ विककी मराठी, भारती सचदेवा, वीणा गिलहोत्रा, राजेश जांगड़ा को उपाध्यक्ष, रामावतार जैन, रवि शर्मा, राजेश मुटियार, स्वीटी, सौरव रत्नी, नवीश सचदेवा को सचिव, डॉ. राकेश शर्मा कोषाध्यक्ष, पुरुषोत्तम आईटी सैल, पंकज कुक्कड़ मीडिया प्रमोटी, मनोज उर्फ मानिक चववा, राधेश्याम झाझड़ा, हरिचंद शाक्य, दीपक मिश्रा व तुषार सोनी को मन की बात प्रमुख नियुक्त किया गया। नवनिर्वाचित कार्यकारिणी के सभी सदस्यों ने भाजपा हाईकमान का आभार जताया व अपने पद की गरिमा को बनाए रखने की शपथ ली।

विशेष

अंतरराष्ट्रीय नृत्य दिवस

29 अप्रैल

कवर स्टोरी

रेणु खंतवाल

पिछले साल जब 90 वर्ष की आयु में जानी-मानी अभिनेत्री और भरतनाट्यम नृत्यांगना वैजयंती माला ने अयोध्या आकर नवनर्मित राम मंदिर में आयोजित भव्य कार्यक्रम में रामलला के समक्ष अपनी नृत्य प्रस्तुति दी तो लोग इस उम्र में उनके नृत्य, समर्पण और श्रद्धा देख कर सुखद आश्चर्य से भर उठे। लोग हैरान थे कि इस आयु में जहां इंसान बिना सहारा लिए ठीक से चल नहीं सकता, वहीं वैजयंती माला प्रभु श्रीराम के समक्ष नृत्य प्रस्तुत कर रही हैं। चर्चा उनकी शारीरिक, मानसिक फिटनेस और नृत्य की शक्ति की भी खूब हुई। नृत्य की इस शक्ति को लाखों-करोड़ों लोगों ने अपनी आंखों से देखा।

शरीर रहता है फिट-एनर्जेटिक

वैजयंती माला ही नहीं इस समय देश की कई प्रसिद्ध नृत्यांगनाएं ऐसी हैं, जो सात से ज्यादा दशक पार कर चुकी हैं लेकिन नियमित रूप से अपनी नृत्य प्रस्तुतियां दे रही हैं। इनमें उमा शर्मा और सोनल मान सिंह प्रमुख रूप से शामिल हैं। शोवना नारायण भी उम्र के 75वें पड़ाव पर हैं, लगातार नृत्य प्रस्तुतियां दे रही हैं। जब वे मंच पर नृत्य करती हैं तो ध्यान उनकी आयु की तरफ जाता ही नहीं। उनके नृत्य की लय, गति और परिक्रमा करने की फुर्ती में, युवाओं से कहीं कोई अंतर नहीं दिखता। इससे ही समझ सकते हैं कि नृत्य ने इन नृत्यांगनाओं को कितना फिट और एनर्जेटिक बना रखा है कि उम्र की थकान या धीमी पड़ती रफ्तार इनके आस-पास भी ठहर नहीं पाती। ये सभी लघुभग रोज नृत्य करती हैं और अपने शिष्यों को भी सिखाती हैं।

एक बार अभिनेत्री-नृत्यांगना हेमा मालिनी ने भी मेरे साथ हुई बातचीत में बताया था, 'नृत्य मेरे जीवन का अभिन्न अंग है। मैं रोज नृत्य और योगाभ्यास करती हूं और यही मेरी फिटनेस का राज है। इससे मेरी बॉडी इतनी लचीली हो गई है कि आराम से आवश्यकतानुसार मोड़ सकती हूं। इसकी वजह से मैं शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहती हूं और अपने सभी कार्य अच्छी तरह से कर पाती हूं।'

होते हैं ये भी फायदे

वास्तव में नृत्य से इंसान को क्या-क्या फायदे होते हैं, इसकी लिस्ट बहुत लंबी है। नृत्य का संबंध जीवन के हर पहलू से जुड़ा होता है। समाज, देश, संस्कृति, जीवनशैली, रीति-रिवाज और पर्व-त्योहारों से भी नृत्य का कोई ना कोई रूप जुड़ा है। नृत्य से अनेक शारीरिक-मानसिक लाभ मिलते हैं। नृत्य से होने वाले शारीरिक फायदों के बारे में भरतनाट्यम नृत्यांगना सिंधु मिश्रा कहती हैं, 'नृत्य आनंद, मान प्रतिष्ठा के साथ-साथ शारीरिक बल और स्टेमिना बढ़ाता है। नृत्य से पूर्व के जो अभ्यास होते हैं, वे बॉडी को इस तरह टोन करते हैं कि शरीर बहुत मजबूत हो जाता है, खासतौर पर पैर, कंधे और बांहें।' सिंधु मिश्रा का यह कथन इस बात से प्रमाणित होता है कि आपको प्रायः सभी डॉक्टर स्वस्थ ही मिलेंगे। आमतौर पर कभी किसी डॉक्टर को यह

पैरों की लय पर थिरकता

स्वस्थ-आनंदमयी जीवन

वैसे तो अन्य कलाओं की तरह नृत्य भी कला का एक रूप है। लेकिन यह एक ऐसी कला है, जो ना केवल हमारे शरीर को स्वस्थ रखती है, मन को भी प्रसन्नता से भर देती है। कई ऐसे नर्तक-नृत्यांगनाएं हैं, जो वृद्धावस्था में भी पूरी ऊर्जा और उमंग के साथ थिरकते हैं, आंतरिक आनंद की लय के साथ जीवन जी रहे हैं। नृत्य के बहुआयामी लाभों के बारे में हमें जरूर जानना चाहिए।

कहते नहीं सुना जाता कि उसे प्रोजेन शोल्डर की दिक्कत है। कमर या घुटने दर्द कर रहे हैं। इस तरह नृत्य करने से स्वास्थ्य संबंधी अनेक फायदे होते हैं। इसीलिए डॉस को एक थैरेपी की तरह भी यूज किया जाता है। इस बारे में युवा कथक नृत्यांगना पंखुड़ी श्रीवास्तव बताती हैं, 'जब मैं कथक केंद्र में कथक का प्रशिक्षण ले रही थी, तब हमारे गुरु पंडित कृष्ण मोहन महाराज जी ने हमें कहा था कि सुबह चार बजे उठ कर तीन-चार घंटे नृत्य का अभ्यास करके दिन की शुरुआत किया करो। इससे तन-मन हमेशा स्वस्थ रहेंगे। तब से यह नियम मेरे जीवन में अनुशासन के साथ सम्मिलित है।'

कैसे काम करती है डॉस थेरेपी

आध्यात्मिक मनोचिकित्सक और रेकी ग्रैंडमास्टर दिलना राजेश कहती हैं, 'अकसर लोग मंच पर, शादी-ब्याह, पार्टी, समारोह में समूह में तो नाचते हैं। लेकिन मैं लोगों से पूछती हूँ कि आप आखिरी बार अकेले में कब नाचे थे? जहां बस आप अकेले ही नाच रहे थे? एक खुली किताब की तरह अपनी भावनाओं में मस्त, मगन होकर उस आनंद को महसूस कर रहे थे, जो आपको एक अलग ही अनुभूति के संसार में ले जा रहा था? इसका जवाब अधिकांश लोग नकारात्मक ही देते हैं। उन्हें लगता है अकेले में कैसे नाच सकते हैं? दरअसल, इस बात को कम लोग ही जानते, महसूस करते हैं कि नृत्य हमें खुद से मिलाने का एक चमत्कारी रास्ता है। आज की भाग-दौड़ भरी जिंदगी में हम अकसर अपनी भावनाओं को दबाते चले जाते हैं। घर-ऑफिस का तनाव हमें जकड़े रखता है। ऐसे में नृत्य, जिंदगी में वह खूबसूरत स्थान बनाता है, जहां हम सुरक्षित तरीके से आत्म-उपचार करते हैं। अपनी उस जकड़न से बाहर निकलते हैं। आधुनिक न्यूरोसाइंस कहता है- टॉमा केवल दिमाग में नहीं, शरीर में भी रहता है। जबड़े की जकड़न से लेकर जांघों की स्टिफनेस आपके भीतर छिपे दर्द की गवाह है। लेकिन हम उसे समझ नहीं पाते। ऐसे में नृत्य उस बंद दरवाजे की चाबी की तरह धीरे-धीरे उसे खोलता है। जैसे-जैसे हमारा शरीर नृत्य शुरू करता है, हम एक लय और गति में थिरकने लगते हैं। हमारा शरीर एंडोर्फिन हार्मोन रिलीज करता है। इससे नर्वस सिस्टम रिलैक्स होता है। शरीर शांति महसूस करता है। जो लोग भावनात्मक अवसाद और शारीरिक आघात से गुजर रहे हैं, उनके लिए भी नृत्य एक हीलिंग प्रक्रिया है। जब आप नृत्य के माध्यम से आनंद की अनुभूति करते हैं तो मन-मस्तिष्क में सकारात्मक बदलाव और आनंद महसूस करते हैं, यही डॉस थेरेपी है। नृत्य केवल अच्छा महसूस नहीं करवाता बल्कि बायोलॉजिकल रूप से उपचार करता है।' दिलना राजेश आगे बताती हैं, 'मैं कई सालों से ऐसे लोगों से मिलती रही हूं, जो दुख, चिंता, अकेलापन और आत्म-अस्वीकृति से जूझ रहे थे। लेकिन नृत्य के माध्यम से उन्होंने अपनी खोई हुई शक्ति, सहजता, अपनी लय, जीवन की गति और खुद को वापस पाया।'

इस तरह देखें तो नृत्य तन-मन को स्वस्थ रखने वाली, उमंगित करने वाली, ऊर्जा से भरने वाली कला है। आइए हम भी अपने जीवन में नृत्य को सम्मिलित करें! *

नृत्य से मिलती है सबसे ज्यादा खुशी

रानी खानम, कथक नृत्यांगना

मुझे सबसे ज्यादा खुशी नृत्य करने से ही मिलती है। नृत्य से ही सबसे पहले मैंने खुद को पाया। मेरा खुद को देखने का नजरिया बदला। नृत्य के माध्यम से मैं हर वो बात कहती हूं, जो कहना चाहती हूं। नृत्य मेरी अभिव्यक्ति का माध्यम है। नृत्य ने सामाजिक दृष्टि से मुझे बहुत सम्मान-प्यार दिया। मैं मुस्लिम परिवार से हूं तो देश की गंगा-जमुनी तहजीब को मैंने अपने जीवन में उतारा। नृत्य के माध्यम से भारतीय संस्कृति से जुड़ी पौराणिक कथाओं को जाना। भारतीय परंपरा से जुड़े ज्ञान को समझा। नृत्य के बिना शायद मैं जीवित नहीं रह पाऊंगी। खुद नृत्य करने के साथ ही मैं सामान्य और स्पेशल दोनों तरह के बच्चों को नृत्य सिखाती भी हूं। स्पेशल बच्चों को बचपन से ही अपने आस-पास ऐसा माहौल मिलता है कि वे सहज महसूस नहीं करते। अपनी इच्छाओं को खुलकर अभिव्यक्त नहीं कर पाते। ऐसे में नृत्य उन्हें शक्ति-विश्वास देता है। नृत्य डिसेबल बच्चों को खुद को अभिव्यक्त करने का अवसर देता है। जब बच्चे नृत्य कर रहे होते हैं, वो उनका दिनभर का बेस्ट समय होता है। *

नृत्य मेरी आत्मा है

शोवना नारायण, कथक नृत्यांगना

जब हम जन्म लेते हैं तो हमारी सांस एक नियमित गति और रिद्ध में चल रही होती है। बच्चे के हाथ-पैर हिल रहे होते हैं। यह मूवमेंट है। बच्चा कभी रो रहा है, कभी चुप है, यह भाव है। इस तरह हम जन्म से ही लय, ताल, गति, रिथ और मूवमेंट यानी संगीत और नृत्य को साथ लेकर पैदा हुए हैं। मैं ढाई साल की थी तब से नृत्य कर रही हूं। नृत्य किया तो लगा कि जीवन में सब कुछ मिल गया। नृत्य मेरी आत्मा है, जिसके बिना मैं नहीं रह सकती।

मैं रोज नृत्य करती हूं। नृत्य हमें हर परिस्थिति को स्वीकार करना सिखाता है। जब आप नृत्य में एकाग्र होकर झूमते हैं, तब जीवन की सभी समस्याओं और चिंताओं से मुक्त होकर शांति महसूस करते हैं। पतंजलि ने अष्टांग योग की बात की- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि इन सभी को हम क्लासिकल नृत्य के माध्यम से करते हैं। नृत्य हमें फिजिकल, मेंटल और स्पीचुअल बैलेंस और टीमवर्क सिखाता है। जब हम नृत्य से जुड़ते हैं तो अपनी संस्कृतिक और साहित्य से भी जुड़ते हैं। *

एक सफल नृत्य प्रस्तुति से कई चीजें जुड़ी होती हैं। कई लोगों की मेहनत होती है। इस तरह जब आप नृत्य से जुड़ते हैं तो टीमवर्क और मैनेजमेंट स्किल भी आप सीखते हैं। कलाकार कला के लिए जीता है। कुछ साल पहले मेरे पास एक महिला अपनी बच्ची को लेकर आई। उस बच्ची का ध्यान बहुत भटकता था, वह एक जगह टिकती नहीं थी। एक साल तक मैंने उसे नृत्य सिखाया और रिजल्ट बहुत अच्छा रहा। ऐसे बच्चे जो पूरी तरह से सामान्य नहीं हैं हम नृत्य के माध्यम से उन्हें मुख्यधारा के बच्चों के बीच खड़ा कर सकते हैं। *

नृत्य मेरे लिए संपूर्ण जीवन है

कविता द्विवेदी, ओडिसी नृत्यांगना

नृत्य मेरे लिए संपूर्ण जीवन है, क्योंकि इसमें जो लय, चलन और गति है, वह हमें एक पूर्ण मानव बनाता है। जीवन यात्रा, चाहे व्यक्तिगत हो या सामाजिक, में बैलेंस, संयम बनाना सिखाता है। नृत्य के माध्यम से मैंने अपनी क्षमता, खुबियों और कमियों को जाना। नृत्य हमें अनुशासन, धैर्य, सकारात्मक सोच, दृष्टिकोण और समर्पण सिखाता है और यही गुण जब हमारी जीवनशैली में शामिल हो जाते हैं तो हम एक अच्छे नर्तक के साथ-साथ अच्छे इंसान भी बन जाते हैं।

एक सफल नृत्य प्रस्तुति से कई चीजें जुड़ी होती हैं। कई लोगों की मेहनत होती है। इस तरह जब आप नृत्य से जुड़ते हैं तो टीमवर्क और मैनेजमेंट स्किल भी आप सीखते हैं। कलाकार कला के लिए जीता है। कुछ साल पहले मेरे पास एक महिला अपनी बच्ची को लेकर आई। उस बच्ची का ध्यान बहुत भटकता था, वह एक जगह टिकती नहीं थी। एक साल तक मैंने उसे नृत्य सिखाया और रिजल्ट बहुत अच्छा रहा। ऐसे बच्चे जो पूरी तरह से सामान्य नहीं हैं हम नृत्य के माध्यम से उन्हें मुख्यधारा के बच्चों के बीच खड़ा कर सकते हैं। *

नृत्य मेरे लिए संपूर्ण जीवन है, क्योंकि इसमें जो लय, चलन और गति है, वह हमें एक पूर्ण मानव बनाता है। जीवन यात्रा, चाहे व्यक्तिगत हो या सामाजिक, में बैलेंस, संयम बनाना सिखाता है। नृत्य के माध्यम से मैंने अपनी क्षमता, खुबियों और कमियों को जाना। नृत्य हमें अनुशासन, धैर्य, सकारात्मक सोच, दृष्टिकोण और समर्पण सिखाता है और यही गुण जब हमारी जीवनशैली में शामिल हो जाते हैं तो हम एक अच्छे नर्तक के साथ-साथ अच्छे इंसान भी बन जाते हैं।

एक सफल नृत्य प्रस्तुति से कई चीजें जुड़ी होती हैं। कई लोगों की मेहनत होती है। इस तरह जब आप नृत्य से जुड़ते हैं तो टीमवर्क और मैनेजमेंट स्किल भी आप सीखते हैं। कलाकार कला के लिए जीता है। कुछ साल पहले मेरे पास एक महिला अपनी बच्ची को लेकर आई। उस बच्ची का ध्यान बहुत भटकता था, वह एक जगह टिकती नहीं थी। एक साल तक मैंने उसे नृत्य सिखाया और रिजल्ट बहुत अच्छा रहा। ऐसे बच्चे जो पूरी तरह से सामान्य नहीं हैं हम नृत्य के माध्यम से उन्हें मुख्यधारा के बच्चों के बीच खड़ा कर सकते हैं। *

नृत्य मेरी सांस है

ज्योति डी तोमर, घूमर नृत्यांगना

मैंने पहले कथक सीखा, उसके बाद घूमर नृत्य। नृत्य मेरी सांस है, उसी के माध्यम से मुझे जीवन मिला। मानसिक शांति, संतुष्टि और खुशी मिलती है। नृत्य हमसे केवल समर्पण चाहता है। मुझे इससे इतना गहरा लगाव है कि शादी से पहले मैंने पति से केवल यही शर्त रखी थी कि मैं नृत्य नहीं छोड़ूंगी। जब मैं नृत्य कर रही होती हूं तो सब भूल जाती हूं। ऐसा लगता है कि किसी और ही लोक में पहुंच गई हूं। चिंता, तनाव जैसे भाव बहुत दूर चले जाते हैं। सोच सकारात्मक हो जाती है। यही वजह है कि मेंटल हेल्थ को सुधारने के लिए नृत्य जरूरी है। मैं सबसे कहती हूं कि रोज अकेले में नृत्य करें, जहां केवल आप होंगे, मन के भाव होंगे, खुशी होगी। नृत्य सकारात्मक सोच और शांति प्रदान करता है, जिससे जिंदगी को देखने और डील करने का नजरिया बदल जाता है। नृत्य करने और सीखने की कोई उम्र नहीं होती। आप कभी भी नृत्य से जुड़ सकते हैं। मेरे पास एक 73 वर्ष की महिला आई, संकोच से बोली, 'मैं हमेशा से नृत्य सीखना चाहती थी लेकिन कभी मौका नहीं मिला। क्या अब सीख सकती हूँ?' उन्होंने वर्कशॉप की और फिर वे इतना सुंदर नाचें कि सब देखते रह गए। मैं डॉस सीखने वाली से यही कहती हूं कि जब डॉस करो तो स्वच्छंद होकर करो। अगर खुद के साथ जुड़ना है तो नाचना जरूरी है। नृत्य हमारे तनाव को कम करता है और हैप्पी हार्मोन बनाता है। मैं तो सबसे कहती हूं आनंद से जिंदगी जीनी है तो डॉस करें। स्वातः सुखाय नियमित नृत्य करें। *

कविता / पुरुषोत्तम व्यास

हंसना भी भूल गए

अब तो हंसना भी भूल गए
बात करना भूल गए।
मुख पर ओढ़े थीर-गंभीर भाव
मालूम नहीं कौन-से
बोझ से दबे और लदे
शुभकामना देना भूल गए।
हंसने से पहले सोचा करते
आदमी को तोला करते
छीन न ले कुछ रूमसे
छोटी-छोटी बातों से उड़े-सरुमे
प्रतिष्ठा के मोह में खोए-से
दूसरे को देखना भूल गए।
जीना ही जैसे भूल गए
अब तो हंसना भी भूल गए।

कहानी

दीप्ति श्रीवास्तव

बड़े खुश थे बराड़ साहब। उन्होंने एक पॉश कॉलोनी में बड़े शौक से मकान बनवाया था। उसके इंटीरियर में लाखों रुपए खर्च किए। जो भी आता, घूम-घूम कर घर को दिखाते और बोलते-देखिए, बस्तर आर्ट का दरवाजा, इसकी फिनिशिंग... यह झूमर इतने का... यह कोरियाई कालीन... इत्यादि-इत्यादि। नया घर, नई उन्नत तकनीक की महंगी वस्तुएं, स्वयं अपनी शान बघार रही थीं। वह सोचते, घर बनवाने और शादी के आयोजन में जितना पैसा खर्च करो, कम ही लगता है। एक साल बाद ही बराड़ साहब का नशा उतरने लगा। जिस उत्साह से वह अपने घर का कोना-कोना लोगों को दिखाते थकते नहीं थे, जिस पर नाज कर रहे थे, अब मिलने आने वालों से कहने लगे, 'ऊपर-नीचे उतरने से मैं परेशान हो गया हूं।' वह दूसरों को सलाह देते, 'ऊपर-नीचे वाला घर कभी न लेना। मेरी हालत देखो, कैसी बुरी हो गई है?' मिट्टी से फैलती गंदगी, बराड़ साहब को नापसंद थी, इसलिए चमकदार फर्श धूप से गर्म हो जाती। कॉलोनी के हर घर में गमले, पौधों से सुसज्जित थे, जमीन पर सीमेंट का कालीन था। बरसात में होने वाले कीचड़ के लिए कोई गुंजाइश नहीं रहती। 'गर्मी ने इस बार जल्दी दस्तक दे दी यहाँ।' पत्नी से बराड़ साहब बोले। 'सरकारी घर में झाड़ू-पेड़ थे, मिट्टी का आंगन था, जो गर्मी सोख उसका अहसास कम कराता था। कितना अच्छा लगता था जब चिड़ियां घर के आंगन में चहकती थीं। तुमको यह सब अच्छा नहीं लगता, क्योंकि तुम्हरी नजर में इससे गंदगी फैलती थी।' पत्नी बोली। गर्मी बढ़ने लगी, रात-दिन एसी में रहना पड़ता। अब बराड़ साहब को लगता नाहक बगीचे की जगह सीमेंट की फर्श फैलाकर इतना पैसा खर्च किया। अब उसको हटवाना यानी अपनी बेवकूफी का प्रदर्शन है। आस-पड़ोस वाले क्या सोचेंगे? गर्मी की समस्या से

निजात न मिली, ऊपर से पानी ने भी बेहाल करना शुरू कर दिया। बेहद तपती धरा ने अपना जलस्तर बहुत नीचे कर कॉलोनी के सभी बोरवेल को सुखा दिया। कॉलोनी का व्हाट्सएप ग्रुप घरों में पानी का त्राहिमांम दिखा रहा था। इसी समय लोगों को वाटर रिचार्ज की याद आ रही थी। ये वही लोग थे, जो जरा से कीचड़ से अपनी नाक बंद करने लगते थे, इनका मन घिना जाता था। इन्हीं के कारण पूरी कॉलोनी में सीमेंट की सड़क बिछा दी गई थी। तभी जोर-जोर से आवाजें सुन बराड़ जी घर से बाहर आए। देखते क्या हैं, पड़ोसी आपस में झगड़ रहे हैं। रात में उनके घर के ओवर हेड टैंक से पानी चोरी हो गया था। हालात बद से बदतर होते जा रहे थे। टैंकर से कॉलोनी की बड़ी टंकी भर दी गई थी, लेकिन दिन में बस एक बार ही, कम समय के लिए पानी सप्लाई किया जा रहा था। पानी की किल्लत इस अप्रैल महीने में! तब मई-जून में क्या होगा? कॉलोनी वासियों की चिंता का विषय बन गया था। एक दिन भीषण गर्मी में बिजली पूरा दिन गायब रही। इंवर्टर भी

वक्त का तकाजा

रिटायरमेंट के बाद एक पॉश कॉलोनी में बराड़ साहब ने बहुत ही आलीशान मकान बनवाया था। लोगों से इसकी तारीफ करते नही थकते। लेकिन कुछ दिन बाद ही उन्हें लगा कंक्रीट की यह बिल्डिंग, प्रकृति के सुख से दूर है, परेशानियां ही परेशानियां हैं। प्रकृति से दूर होते इंसान की व्यथा-कथा।

जा रही थी। अपने बड़े ओहदे का घमंड, रिटायर होने के बाद उन्हें जमीन पर ले आया था। उनकी हालत देखकर पत्नी ने सुझाया, 'हम लोग बारिश में खाली पड़ी जमीन पर पेड़ लगाकर, उनकी देखभाल करेंगे, साथ ही बगीचे को सीमेंट की फर्श हटवा दें, झाड़ू लगाएंगे, जहां चिड़ियां चहकते हुए फुटूकेंगी।' अब बराड़ साहब को समझ में आ रहा था, वह महल किस काम का, जहां पानी के लिए इंसान तरस जाए। इतिहास में बड़े-बड़े बादशाहों तक को पानी की कमी के कारण राजधानी स्थानांतरित करनी पड़ी थी। बराड़ साहब ने निर्णय लिया, बगीचे को असल स्वरूप प्रदान कर वर्षा जल का संग्रहण करेंगे और आस-पड़ोस वालों से भी अपने विचार साझा कर उनसे सहयोग की अपील करेंगे। धरा जो सूखी पड़ रही/न रहा कोख में पानी/मानव तेरी शर्म का उतर गया है पानी। बराड़ साहब बड़ी गंभीरता से सोचते हैं, धरा को इस पीड़ा से छुटकारा दिलाने के लिए मजबूत स्तंभ बन वह काम करेंगे। यही वक्त का तकाजा है! *

पुस्तक रचा / विज्ञान भूषण

गजलों का गुलदस्ता

प्रख्यात कवि, आलोचक और भाषाविद ओम निश्चल बेहतरीन गजलोंगी भी हैं, इस बात की तस्वीर करती है, हाल में आई पुस्तक 'कोई मेरे भीतर जैसे धुन में गाए' में संकलित गजलों। यहां अलग-अलग मिजाज और तासीर की कुल मिलाकर 104 गजलें पढ़ी जा सकती हैं। कहीं वे दार्शनिक अंदाज में जिंदगी का फलसफा समझाते हुए कहते हैं, 'कुछ खोकर कुछ याकर जाना, जीवन क्या है/ दुख से हाथ मिलाकर जाना, जीवन क्या है।' तो कहीं अतीत की मोहब्बत को याद कर अपने जज्बातों को लफ्जों का लिबास पहनाकर कहते हैं, 'वो पलकों पर खाब सजा के रखती थी/ हम खाबों के पंख उड़ाया करते थे।' सिर्फ कोमल संवेदनाओं को ही नहीं, अपनी गजलों में राजनीति और व्यवस्था तंत्र में मौजूद विद्रु को भी वे बिना किसी लाग-लपेट के कटिधरें चहकते हुए फुटूकेंगी। एक बानगी देखिए, 'किया है कल्ल जिसने, घर उसी के/गुलिस भी चाय-पानी कर रही है।' गजल को वह केवल कुछ कहने का जरिया भर नहीं मानते हैं। तभी तो कहते हैं, 'मेरी गजल तो है इबादत का तरीका बस।' कह सकते हैं कि गजल के कददानों के लिए यह किताब, गजलों के गुलदस्ते जैसी है। *

पुस्तक: कोई मेरे भीतर जैसे धुन में गाए, रचनाकार: ओम निश्चल, मूल्य: 250 रुपए, प्रकाशक: सर्वभाषा प्रकाशन, नई दिल्ली

पर्यटन स्थल / रजनी अरोड़ा

वैसे तो अपने देश में पर्यटकों के मन में जब हिल स्टेशंस में समर वैकेशन एंजॉय करने की बात आती है तो सबसे पहले जम्मू-कश्मीर, हिमाचल प्रदेश और उत्तराखंड का खयाल आता है। लेकिन अगर आप इनसे अलग मिजाज के हिल स्टेशन का आनंद लेना चाहते हैं तो इस बार ऊटी का रुख कर सकते हैं। वहां की विशेषताएं और दर्शनीय स्थलों के बारे में जानिए।

गर्मी के मौसम में किसी हिल स्टेशन पर कुछ दिन बिताना, रोमांचकारी और सुकून भरा अनुभव होता है। वहां के खुशनुमा वातावरण में न सिर्फ गर्मी से राहत मिलती है, बल्कि घूमने-फिरने, मौज-मस्ती करने और नई-नई जगहें देखने का मौका भी मिलता है। अगर आप भी आने वाली गर्मी को छुट्टियों में घूमने की योजना बना रहे हैं तो दक्षिण भारत का ऊटी हिल स्टेशन, एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है।

मन मोह लेती है खूबसूरती

तमिलनाडु राज्य की नीलगिरी पहाड़ियों (ब्लू माउंटेंस) पर स्थित है, ऊटी। इसका पुराना और दूसरा नाम 'उदगमंडलम' है और देश-विदेश के

पर्यटकों में यह हिल स्टेशनों की रानी नाम से मशहूर है। ऊटी में पहले टोंगा आदिवासियों का गढ़ था। जब अंग्रेज हिंदुस्तान आए तो उन्होंने ऊटी को पर्यटन स्थल के रूप में विकसित किया। यहां ब्रिटिश शासनकाल में बनाई गई कई खूबसूरत इमारतें, गेस्टहाउस के रूप में आपका स्वागत करते आज भी मौजूद हैं। प्राकृतिक सौंदर्य से भरपूर ऊटी में मौजूद पार्क और झीलें, पर्यटकों का मन मोह लेती हैं।



छतरीनुमा बैठने की जगह मानो पर्यटकों को कुछ पल रुकने के लिए मजबूर कर देती है।

अनोखी भौगोलिक संरचना

ऊटी की भौगोलिक संरचना ऐसी है कि गर्मी हो या सर्दी, ऊटी का तापमान 5 से 25 डिग्री सेल्सियस के बीच रहता है। खूबसूरत वादियों में जहां सुबह का मौसम सुहावन और काफी ठंडा होता है। वहीं दोपहर होते-होते सूरज की किरणें ताप को बढ़ा देती हैं और सूर्यास्त के साथ ऊंचे-ऊंचे पहाड़ों और पेड़ों से बहते ठंडी हवा के झोंके रोमांच से भर देते हैं। ऊटी शहर, समुद्रतल से करीब 7,350 फीट की ऊंचाई पर बसा है। अपने प्राकृतिक सौंदर्य की

बदौलत देश-विदेश के पर्यटकों को आकर्षित करता है। घाटी में चारों ओर फैली हरियाली, प्रकृति के खूबसूरत नजारे, ऊंचे-ऊंचे पहाड़, आसमान को छूते देवदार और चौड़े के पेड़, हरे-



रोचक चंद्रकाश

हजारों-लाखों साल पहले धरती पर रहने वाले अनेक जंतु अब विलुप्त हो चुके हैं। लेकिन जरा सोचिए, कैसा रोमांचक अनुभव होगा, जब कोई विलुप्त जंतु फिर से हमारे सामने आ जाएगा!

फिर से हुआ जिंदा विलुप्त भेड़िया



करती है। यह विभिन्न जीवों के संरक्षण और जैव विविधता की हानि से निपटने के साथ विलुप्तप्राय जानवरों को बचाने का प्रयास कर रही है। साथ ही विलुप्त जानवरों की प्रजाति को दोबारा से वापस लाने का प्रयास भी कर रही है। **पुनर्जीवित हुआ विलुप्त भेड़िया:** विलुप्त जीवों के संरक्षण के प्रयास की प्रक्रिया में कोलोसल बायोसाइंसेज ने हाल ही में ऐसे वुल्फ (भेड़िया) के तीन छौनों (भेड़िया के बच्चे) को लैब में तैयार किया है, जिनमें आनुवांशिक रूप से डायर वुल्फ के गुण मौजूद हैं। आपको जानकर आश्चर्य होगा कि डायर वुल्फ की प्रजाति आज से लगभग 12 हजार साल पहले विलुप्त हो चुकी थी। जेनेटिकली तैयार किए गए इन छौनों में से दो नर और एक मादा भेड़िया हैं। नर छौनों के नाम 'रोमुलस' और 'रीमस' रखे गए हैं, जबकि मादा छौने का नाम 'खलीसी' रखा गया है।

अनेक प्रजातियां हो चुकी हैं विलुप्त: डायनासोर के अलावा धरती से विलुप्त हो चुके जानवरों में हाथी की तरह दिखने वाला मैमथ, पीट पर बाघ जैसी धारियों वाला तस्मानियाई थायलेसिन, उत्तरी अफ्रीका का सफेद गैंडा, किसी बड़ी मुर्गी जैसा दिखने वाला डोडो पक्षी और अमेरिकी डायर भेड़िया भी शामिल हैं। वर्ल्ड एनिमल फाउंडेशन नामक एक संस्था का मानना है कि यदि विलुप्ति की कगार पर पहुंच चुकी जंतु प्रजातियों के संरक्षण पर ध्यान न दिया गया तो 2050 तक दुनिया की लगभग आधी जैव-प्रजातियां विलुप्त हो जाएंगी। लेकिन इस चिंताजनक आशंका के बीच संतोषजनक खबर यह है कि जेनेटिक इंजीनियरिंग से जुड़ी एक अमेरिकी कंपनी कुछ विलुप्त हो चुके जंतुओं को पुनर्जीवित करने में जुटी है।

अमेरिकी कंपनी है प्रयासरत: अमेरिका के टेक्सास में स्थित डलास शहर में 2021 में स्थापित कोलोसल बायोसाइंसेज नामक एक कंपनी ने चॉकनाे वाला दावा किया है। कंपनी का दावा है कि वह 2028 तक कई विलुप्त जानवरों को दोबारा से हमारे बीच जीता-जागता ले आएगी। यह कंपनी जेनेटिक इंजीनियरिंग के क्षेत्र में काम



डायर वुल्फ के बच्चे के साथ लेखक जॉर्ज मार्टिन यह है कि वर्ष 2011 में बनी एक टीवी सीरीज 'गेम ऑफ थ्रॉन्स' में इनको जीवंत रूप में चित्रित किया गया था। यह टीवी सीरीज अमेरिकी अफ्रीका का सफेद गैंडा, किसी बड़ी मुर्गी जैसा दिखने वाला डोडो पक्षी और अमेरिकी डायर भेड़िया भी शामिल हैं। वर्ल्ड एनिमल फाउंडेशन नामक एक संस्था का मानना है कि यदि विलुप्ति की कगार पर पहुंच चुकी जंतु प्रजातियों के संरक्षण पर ध्यान न दिया गया तो 2050 तक दुनिया की लगभग आधी जैव-प्रजातियां विलुप्त हो जाएंगी। लेकिन इस चिंताजनक आशंका के बीच संतोषजनक खबर यह है कि जेनेटिक इंजीनियरिंग से जुड़ी एक अमेरिकी कंपनी कुछ विलुप्त हो चुके जंतुओं को पुनर्जीवित करने में जुटी है।

उपयोगी पेड़ वीना गौतम

चीकू, सैपोटेसी परिवार का पेड़ है। इसे कहीं-कहीं सपोटा या सपोडिला भी कहते हैं। इसका वानस्पतिक नाम मनिल्करा जपोटा है। मूलतः सेंट्रल अमेरिका, खासकर मैक्सिको का यह फल 16वीं, 17वीं शताब्दी में स्पेनिया या पुर्तगालियों के जरिए भारत आया था। शुरुआत में यह महज एक सजावटी पौधे के रूप में ही उगाया जाता था। लेकिन धीरे-धीरे महाराष्ट्र और गुजरात में इसकी लोकप्रियता तेजी से बढ़ी और आज यह इन दोनों राज्यों के प्रमुख व्यावसायिक फलों में से एक है। महाराष्ट्र और गुजरात में, आंध्र प्रदेश और तेलंगाना के तटीय क्षेत्रों में, तमिलनाडु में चेन्नई के आस-पास के कावेरी डेल्टा वाले क्षेत्रों में और ओडिशा, पश्चिम बंगाल, छत्तीसगढ़ और मध्य प्रदेश के कुछ जिलों में भी इसकी खेती होती है। हरियाणा, पंजाब, उत्तर प्रदेश, राजस्थान और बिहार के कुछ क्षेत्रों में भी चीकू की खेती के लिए आदर्श दशाएं हैं। जहां तक चीकू के किस्मों की बात है तो भारत में इसकी सबसे मशहूर किस्में कालीपट्टी (गुजरात), क्रिकेट बॉल, पाला, डीएचएस-1, पीकेएम-1 हैं। कालीपट्टी सबसे मीठा और लोगों द्वारा

हाल ही में इरफान खान के बेटे बाबिल खान की सस्पेंस थ्रिलर फिल्म 'लॉगआउट' रिलीज हुई है। फिल्म में बाबिल एक सोशल मीडिया इंपलुएंसर बने हैं। इस फिल्म के साथ-साथ अपने प्रोफेशनल और पर्सनल लाइफ के बारे में भी बाबिल ने खुलकर बात की। पेश है इस लंबी बातचीत के प्रमुख अंश।

खास मुलाकात पूजा सामंत

अपनी तरह के अनोखे एक्टर इरफान खान के बेटे बाबिल खान ने अपने पिता और मां (सुतापा सिकंदर) के नक्शे कदम पर चलते हुए अभिनय की दुनिया में प्रवेश किया है। 'कला' और 'फ्रायडे नाइट प्लान' फिल्मों और 'द रेलवेमैन' वेब शो में नजर आ चुके बाबिल, बीते 18 अप्रैल को जी-5 पर रिलीज साइबर सर्पेंस थ्रिलर फिल्म 'लॉगआउट' में भी नजर आ रहे हैं। हाल में बाबिल ने एक मुलाकात में इस फिल्म के साथ-साथ अपने एक्टिंग करियर और पर्सनल लाइफ के बारे में बहुत सी बातें शेयर कीं। **सबसे पहले तो यह बताइए कि किस तरह की फिल्म है 'लॉगआउट' ?** 'लॉगआउट' साइबर क्राइम पर बेस्ड फिल्म है, जो इस समय विकराल रूप ले चुकी है। आज से 15 वर्ष पहले तक शायद ही किसी ने साइबर क्राइम का नाम सुना होगा। लेकिन कंप्यूटर साइंस जितनी तेजी से आगे बढ़ा है, उतनी ही तेजी से कंप्यूटर रिलेटेड फ्रॉड बढ़ते गए। जितना ज्यादा हम लोग मोबाइल, कंप्यूटर और इंटरनेट का यूज करेंगे, उतनी अधिक सावधानियां बरतनी होंगी। साइबर वर्ल्ड/वर्चुअल वर्ल्ड और साइबर क्राइम के अनेक पहलुओं को ही सर्पेंस थ्रिलर फिल्म 'लॉगआउट' दिखाती है।

आपने इस फिल्म को क्यों एक्सेट आउट किया ?



तक खाना सर्व नहीं किया गया था। मैंने आंव देखा न ताव, टेबल पर खड़े होकर डांस करने लगा। मैं ने मुझे ऐसा करने से मना किया, लेकिन बाबा ने कहा, 'अगर यह टेबल पर डांस करना चाहता है तो इसे करने दो। लोग क्या बोलेंगे इस पर ध्यान मत देना।' मुझे वो घटना अकसर याद आती है और आंखें भर आती हैं।

फर्क नहीं पड़ता आप किसके बेटे हैं सिर्फ परफॉर्मेंस से बात बनती है बाबिल खान



फिल्म 'लॉगआउट' के एक दृश्य में रसिका दुग्गल के साथ बाबिल खान

बायकॉम 18 और निर्देशक अमित गोलांनी ने तीन-चार साल पहले मुझे दो पन्नों की स्क्रिप्ट भेजी थी। मैंने इस फिल्म के निर्देशक से पूरी स्क्रिप्ट मांगी, तब उन्होंने मुझे मिलने बुलाया। मैंने उनसे कहा, 'अगर स्क्रिप्ट

मेरे सबसे करीबी दोस्त थे बाबा

एक बेटे के तौर पर बाबिल की अपने पापा से किस तरह की बॉन्डिंग थी? इसके जवाब में वे भावुक होते हुए कहते हैं, 'मैं अपने पिता जी को बाबा कहता था। जीवन में एक इंसान की कैसा होना चाहिए और कैसा नहीं होना चाहिए, यह सीख मुझे उनसे ही मिली। मेरे बाबा मेरे सबसे करीबी दोस्त थे। ऐसी कोई बात नहीं थी, जो मैंने उनसे छुपाई हो। बहुत महारा रिश्ता था हमारा। उन्होंने कभी भी अपनी राय मुझ पर थोपी नहीं। मुझे अपना करियर चुनने की पूरी आजादी दी। मुझे याद है, हम एक मर्तबा रेस्टोरेट में खाना खाते गए। मुझे खाने की टेबल पर डांस करने का मूड बना, हालांकि तब तक खाना सर्व नहीं किया गया था। मैंने आंव देखा न ताव, टेबल पर खड़े होकर डांस करने लगा। मैं ने मुझे ऐसा करने से मना किया, लेकिन बाबा ने कहा, 'अगर यह टेबल पर डांस करना चाहता है तो इसे करने दो। लोग क्या बोलेंगे इस पर ध्यान मत देना।' मुझे वो घटना अकसर याद आती है और आंखें भर आती हैं।

पसंद आती है, तो मैं इस फिल्म को जरूर करना चाहूंगा।' मैंने गौर किया 'लॉगआउट' की कहानी तो आज के दौर में बहुत ज्यादा रेलीवेंट है। जब मोबाइल, कंप्यूटर और इंटरनेट के नशे में जरूरत से ज्यादा हम बह जाते हैं तो हमें इसके दुष्परिणामों का भी सामना करना पड़ता है, यही कहानी का सार है। मुझे लगता है कि इसे हर वर्ग के दर्शकों तक पहुंचाना आवश्यक है।

इस फिल्म में आपने जो किरदार निभाया है, उसके बारे में कुछ बताएं। फिल्म में मेरे किरदार का नाम है प्रलुप, जो सोशल मीडिया का स्टार है। वो इफ्लुएंसर है, यही उसका पेशा है। दिन-रात सोशल मीडिया पर काम करते हुए कैसे उसकी व्यक्तिगत जिंदगी प्रभावित होती है, कैसे उसे सोशल मीडिया पर एक्टिव रहना और लॉगआउट न करना महंगा पड़ता है, यही इस फिल्म में बहुत मनोरंजक ढंग से दर्शाया गया है। मुझे पूरा यकीन है कि फिल्म 'लॉगआउट' में आने वाले हिक्स्ट एंड टर्न्स दर्शकों को हैरत में डाल देंगे। **पर्सनल लाइफ में आप खुद कितने मोबाइल एडिक्ट हैं ?** मैं मोबाइल एडिक्ट नहीं हूं। हां, जब टीन एजर था, तो एक बार मैंने पापा से नया मोबाइल लेने के लिए खूब ज़िद किया था। उन दिनों एक खास ब्रांड के फोन का क्रेज था। लेकिन मैंने जो फोन मांगा वो पापा ने नहीं



दि ला या। उन्होंने मुझे ऐसा मोबाइल लाकर दिया, जिसमें प्ले स्टेशन नहीं था, मैं बड़ा मायूस हुआ। पापा और मम्मी यह जान चुके थे कि उस ब्रांड का फोन देने पर मैं प्ले स्टेशन खलने का एडिक्ट हो जाऊंगा और ऐसा वे नहीं चाहते थे। लेकिन उन्होंने जो किया, उससे मैं मोबाइल-एडिक्ट होने से बचा। इसलिए अगर आज मैं मोबाइल या फिर सोशल मीडिया का एडिक्ट नहीं हूं, इस बात का श्रेय मेरे पैरेंट्स को ही जाता है। **कई स्टार किड्स की तरह आपको भी अपने पिता की वजह से एक्टिंग में चांस मिला, इसे नेपोटिज्म कहा जाता है। इस बारे में आप क्या कहेंगे ?** मुझे एक्टिंग का चांस अपने बाबा और मां दोनों की बदौलत मिला है। बाबा तो उम्दा एक्टर थे ही, मां भी एक्टर और राइटर हैं। मुझे इन दोनों से अभिनय विरासत में मिली है। जहां तक नेपोटिज्म की बात है तो यह दौर अब बदल चुका है। इससे फर्क नहीं पड़ता कि आप किसके बेटे हैं, केवल परफॉर्मेंस से ही बात बनती है। **अपनी आने वाली फिल्मों के बारे में बताइए।** एक इंडो अमेरिकन प्रोजेक्ट कर रहा हूं, जिसका नाम है-यक्षि। इसके अलावा निर्देशक शुजीत सरकार की अगली फिल्म की शूटिंग के लिए मैं दार्जिलिंग जा रहा हूं। कुछ काम ओटीटी के लिए भी करने जा रहा हूं, जो अभी फाइनल होने वाला है। *

सरकारी संग्रहालय

ऊटी की मैसूर रोड पर 1989 में बनाया गया सरकारी संग्रहालय भी देखने लायक है। संग्रहालय में दुनिया भर में मशहूर तमिलनाडु की मूर्तिकला, चित्रकला, सेंडल वुड से बनी अनेक वस्तुओं, मैसूर सिल्क और साउथ कॉटन के वस्त्रों को दर्शाया गया है। यहां आदिवासियों के द्वारा उपयोग में लाई जाने वाली वस्तुओं और कपड़ों को भी प्रदर्शित किया गया है। संग्रहालय में ऊटी का पारिस्थितिकीय विवरण यानी इकोलॉजिकल डिटेल भी दी जाती है, जो पर्यटकों को ऊटी की आबोहवा के बारे में जानकारी देती है।



घुड़सवारी ही नहीं, अनुमति लेकर मछली पकड़ने का लुफ भी उठा सकते हैं। लेक परिसर के बाहर पर्यटकों को राइडिंग का मजा दिलाने के लिए किराए पर घोड़े उपलब्ध रहते हैं।

चैरिंग क्रॉस, ऊटी का दिल कहलाता है। यह एक चौराहा है, जिसके चारों ओर शॉप्स हैं। चौराहे के बीचों-बीच चौतरफा मुंह करके खड़े एंजिल स्टेच्यू, बुरबस ही ध्यान खींच लेता है। यह एक फाउंटेन है, जिसके आस-पास लगी रंग-बिरंगी लाइटें रात के समय इसकी खूबसूरती और बढ़ा देती है। चैरिंग क्रॉस में कई दुकानों पर ऊटी में बनी स्पेशल चायपत्ती, होममेड चॉकलेट और मसालों की पचासों वैराइटीज मिल जाती हैं।

रोज गार्डन

ऊटी का दिल कहे जाने वाले चैरिंग क्रॉस के पास 10 एकड़ क्षेत्रफल में फैला रोज गार्डन, पर्यटकों को खूब लुभाता है। गार्डन में 1000 से अधिक किस्म के गुलाब के पौधे हैं। साथ ही इसमें लगे कई तरह के ऑर्टिफिशियल पौधे, इस रोज पार्क की सुंदरता को और भी बढ़ा देते हैं। *



क र ना चाहिए। गड्डे में 10 किलो गोबर की खाद, 50 ग्राम नीम की फली और थोड़ी ट्राइकोडर्मा आदि चीकू के पेड़ की जड़ों को सड़ने से बचाने के लिए डालना चाहिए। दो पौधों के बीच की दूरी कम से कम कतार में 8 फीट होनी चाहिए। लगभग एक एकड़ में 60 से 70 पौधे ही आराम से लगते हैं। शुरुआत के समय यानी पहले एक से दो साल में, जब तक पेड़ परिपक्व नहीं होते, 10 से 12 दिन के भीतर पौधे को पानी देना जरूरी है। एक साल के बाद इस अंतराल को बढ़ाया जा सकता है। जब पेड़ में फूल और फल लगने का समय हो, तब इसे नियमित पानी देना जरूरी है। ड्रिप इरिगेशन इसके लिए अत्यंत फायदेमंद है। *



दि ला या। उन्होंने मुझे ऐसा मोबाइल लाकर दिया, जिसमें प्ले स्टेशन नहीं था, मैं बड़ा मायूस हुआ। पापा और मम्मी यह जान चुके थे कि उस ब्रांड का फोन देने पर मैं प्ले स्टेशन खलने का एडिक्ट हो जाऊंगा और ऐसा वे नहीं चाहते थे। लेकिन उन्होंने जो किया, उससे मैं मोबाइल-एडिक्ट होने से बचा। इसलिए अगर आज मैं मोबाइल या फिर सोशल मीडिया का एडिक्ट नहीं हूं, इस बात का श्रेय मेरे पैरेंट्स को ही जाता है। **कई स्टार किड्स की तरह आपको भी अपने पिता की वजह से एक्टिंग में चांस मिला, इसे नेपोटिज्म कहा जाता है। इस बारे में आप क्या कहेंगे ?** मुझे एक्टिंग का चांस अपने बाबा और मां दोनों की बदौलत मिला है। बाबा तो उम्दा एक्टर थे ही, मां भी एक्टर और राइटर हैं। मुझे इन दोनों से अभिनय विरासत में मिली है। जहां तक नेपोटिज्म की बात है तो यह दौर अब बदल चुका है। इससे फर्क नहीं पड़ता कि आप किसके बेटे हैं, केवल परफॉर्मेंस से ही बात बनती है। **अपनी आने वाली फिल्मों के बारे में बताइए।** एक इंडो अमेरिकन प्रोजेक्ट कर रहा हूं, जिसका नाम है-यक्षि। इसके अलावा निर्देशक शुजीत सरकार की अगली फिल्म की शूटिंग के लिए मैं दार्जिलिंग जा रहा हूं। कुछ काम ओटीटी के लिए भी करने जा रहा हूं, जो अभी फाइनल होने वाला है। *